

YOSH VALEYBOLCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH TIZIMI

*Mansurov Botirjon Kodirjon o'g'li,
Oriental universiteti jismoniy tarbiya fakulteti o'qituvchi
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.03.1.056>*

Annotatsiya: Yoshlar o'rtasida valebol sporti ommolashgan vaqtda, yosh voleybolchilar orasidan iqtidori borlarni tanlab, Muammoli vazifalarni qo'yish, uning echimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

Kalit so'zlar: Yosh voleybolchilar, kuch, chidamlilik, tanlov bosqichlari, maxsus rivojlantiruvchi mashqlar, yuklamalar.

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

*Мансуров Ботиржон Кодиржон угли,
Oriental universiteti jismoniy tarbiya fakulteti o'qituvchi.*

Аннотация: Когда вoleyбольный спорт популярен среди молодежи, отбор талантливых молодых вoleyболистов, постановка проблемных задач, создание ситуации, ищущей своего решения, а самооценка приводит к дальнейшей активизации двигательной деятельности, у этого студента повышается интерес и учится творческому мышлению.

Ключевые слова: Юные вoleyболисты, сила, выносливость, этапы отбора, специально развивающие упражнения, нагрузки.

SYSTEM OF PREPARING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS

*Mansurov Botirjon Kodirjon o'g'li,
Oriental universiteti jismoniy tarbiya fakulteti o'qituvchi.*

Annotation: When the sport of volleyball is popular among young people, the selection of talented young volleyball players, the formulation of problematic tasks, the creation of a situation seeking its solution, and self-esteem leads to further activation of motor activity, this student's interest increases and he learns creative thinking.

Keywords: Young volleyball players, strength, endurance, selection stages, specially developing exercises, loads.

Dolzarbli. Voleybol sport turi bo'yicha o'tkazib kelinayotgan milliy chempionatlar va o'ta nufuzli halqaro musobaqalarda yuksak natijaga erishish uchun jismoniy potensial zahirasini kuchaytirish va kengaytirish, eng asosiysi sportchilarni saralab olishda muhim o'rin tutadi. Bu omil jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarni voleybol sport musobaqasiga tanlab olishda muhim manba hisoblanadi.

Butun jahon mamlakatlarida nafaqat voleybol, shuningdek boshqa sport turlari bo'yicha musobaqalarga tayyorlash hamda saralab olish amaliyotida maktab o'quvchilari butun bazaning asosini tashkil qiladi va boshlang'ich tayyorgarlik davrida o'smirlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish mexanizmlaridan foydalanib yosh o'quvchilar ichidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va voleybol sport turini o'rgatishning samarali usullarini tatbiq qilish eng muhim vazifadan hisoblanadi.

Zero, yoshlarning iqtidorini erta aniqlash va uni to'g'ri yo'naltirish ta'limning amaliy

ahamiyatini oshirishga bevosita bog'liq. Chunonchi, Xitoy, Rossiya, Angliya, Fransiya, Germaniya, Janubiy Koreya, Avstriya, Amerika, Ispaniya kabi rivojlangan mamlakatlarda ta'limga nisbatan barqaror yondashuvning qaror topganligi mehnat bozorida etuk kadrlarga bo'lgan ehtiyojni to'la ta'minlash imkonini bermoqda. Ta'limning ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirishda zamonaviy yondashuvlarni ta'lim amaliyotiga tatbiq etish, xususan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sportning voleybol turiga o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirish orqali ularning ijtimoiylashuvini qaror toptirish bugungi kun pedagogikasida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Maktab o'quvchilarini voleybol sport musobaqalariga tayorlash tizimini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

-maktab o'quvchilarini voleybol sport musobaqalariga tayorlash tizimini takomillashtirish mashg'ulotlari va shug'ullanuvchilarning bazaviy saralab olinishiga doir nazariy va amaliy ishlar jarayonini tahlil qilish;

-maktab o'quvchilarini voleybol sport musobaqalariga tayorlash hamda mashg'ulotlarga qobiliyatli bolalarni saralab olishni amaliyotga tatbiq etishning pedagogik xususiyatlari va determinantlarini aniqlashtirish;

-maktab o'quvchilarini voleybol sport musobaqalariga tayorlashning turli bosqichlarida yosh xususiyatlariga mos mashg'ulotlar mazmunini shakllantirish hamda ilmiy-nazariy asoslari va didaktik talablarini belgilash;

-maktab o'quvchilarini voleybol sport musobaqalariga tayorlash mezonlari va uni tashkil etish monitoringini tizimlashtirish, amaliyotda barqaror ishlashining optimallashtirish amaliy mexanizmlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili, pedagogik kuzatuv, matematik statistik usullar.

Tadqiqotning tashkil qilinishi.

Voleybolchilarni tayyorlashda yangicha texnikalarni ko'rsatish va o'rgatish, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish;

Voleybolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni nazorat va tahlil qilish;

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich: O'rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko'rsatish-izoh berish	So'z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda qo'shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondoshtiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish.	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublari	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

O'qitishda faol uslublari katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida—muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning echimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

O'rgatish jarayonida uslublari va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplari asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplari quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglilik va faollik, muntazamlik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik, uzluksizlik, «engildan og'iriga», «o'tilganidan o'tilmaganiga», «oddiydan murakkabga», umumiy va maxsus tayyorgarlik borligi.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus pedagogik prinsiplar

	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va ushbu ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yordanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2.	Onghilik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3.	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv, takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4.	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi dardor
5.	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida tung'un va barqaror darajaga ko'tariladi
6.	Uzluksizlik	Yildan yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi dardor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
7.	«Engilidan og'iniga»	O'zlashtirishga loyiq engil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin «to'lqinsimon» shaklda kuchaytirib borilishi kerak
8.	«O'tilganidan o'tilmaganiga»	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan, ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligin oshiradi
9.	«Oddiydan murakkabga»	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekim-asta murakkablashtirib borilishi lozim
10.	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ulami o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur

Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

XULOSA. Xulosamiz shundan iboratki, musobaqa sportchi hayotidagi muhim bosqich hisoblanadi. Uning ijro etishga psixologik tayyorligi juda muhimdir. Shu bilan birga, murabbiy uchun ham shaxsiy, ham jamoaviy tayyorgarlikni hisobga olish muhimdir, sportchilar o'rtasida yaqin hamkorlik zarur. Sportchi tanlagan faoliyati bilan shug'ullanishni to'xtatishiga olib keladigan salbiy va hatto betaraf shaxslararo munosabatlarning paydo bo'lishidan saqlanmog'i lozim. Yaxshi shaxslararo munosabatlar sportchining psixologik tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

Ko'p yillik ababiyotlar tajribalari va tahlilari shuni ko'rsatadiki, voleybolchilarni saralab olishda yuqori aniqlikda sport natijalarini bashorat qilishga qaratilgan bo'lishi bilan xarakterlanadi. Tanlangan har bir yosh voleybolchi harakatni tez, aniq, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

O'zbekiston Pespublikasi Prezidentining 2018 yil 25 yanvardagi "Umumiy, o'rta maxsys va kasb-hunar ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5313-sonli Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 25.01.2018 y., 06/18/5313/0618-son.

O'zbekiston Pespublikasi Prezidenti raisligida 2022 yil 28 yanvardagi Maktab ta'limini rivojlantirish masalalari bo'yicha videoselektor yig'ilishidagi nutqi // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, <https://www.yuz.uz/uz/news/maktab>.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 6 apreldagi "Umumiy o'rta va o'rta maxsus ta'limning davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida"gi qarori // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 6.04.2017 y., 187-son.

O'zbekiston Pespublikasi Prezidentining 24.01.2020 yildagi "O'zbekiston Pespublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 24.01.2020 y., PF-5924-son

O'zbekiston Pespublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 25.01.2018 y., PQ-3031-son.

J.M.Shukurllayev. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Voleybol). O'quv qo'llanma Toshkent: Yangi chirchiq book, 2022y. – 109-126 b.

Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Молия-иктисод, 1991. - 185 с.

Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания Санкт-Петербург., Питер: 2001. – 272 с.

Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания – СПб. Питер: 2001. – 288 с.

Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современност. Автореф. дисс. докт. пед.наук. – М.: 1993. – 38 с.

Анисимов В.Е., Панкина Н.С. Методические вопросы разработки модели специалистов // Советская педагогика. – Москва: 1997. 24-31с.

Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы. М.: Наука. 1978.