

ISSN: 2545-0573

YOSH VOLEYBOLCHILARNI UMUMIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA XALQ HARAKATLI O‘YINLARIDAN VOSITA SIFATIDA FOYDALANISH SAMARADORLIGI

M. A. Kdirova*O‘zDJTSU, p.f.n., dotsent***G. I. Sayidova***O‘zDJTSU 2 - kurs magistrant***ARTICLE INFO.****Kalit so‘zlar:**

Ommaviy musobaqalar,
spartakiyadalar, boshqaruvchanlik,
olimpiada, taqvim rejalari.

Аннотация

Результаты проведенного исследования позволяют констатировать, что отбор детей в детско-юношеские спортивные школы и спортивные секции по волейболу основывается преимущественно на тестировании и оценке уровня их физической подготовленности в соответствии с программными требованиями. Предрасположенность детей к игровой деятельности обуславливается сложным комплексом свойств и качеств, лежащих в основе успешной игровой деятельности.

Предпринята попытка произвести классификационную группировку народных подвижных игр применительно к современной системе подготовки юных волейболистов. Классификационная группировка народных подвижных игр осуществлена по движениям качественного значения, морфофункциональным признакам, педагогическим признакам с учетом специфики игры в волейбол.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2022 LWAB.

So‘nggi yillar davomida jahon miqiyosida jismoniy tarbiya va sport doirasida o‘tkazilayotgan ilmiy tadqiqotlar ko‘lami borgan sari kengayib, shu sohaga oid yangi ilm-fan yo‘nalishlari shakllanib bormoqda. Vaholanki, deyarli har kuni u yoki bu sport turi bo‘yicha turli chempionatlar, turnirlar o‘tkaziladi. Taqvim rejalari bo‘yicha ma‘lum vaqtlarda deyarli barcha sport turlarini o‘z dasturiga kiritgan ko‘plab ommaviy musobaqalar, spartakiyadalar, kichik va katta olimpiada o‘yinlari uyushtiriladi. Bunday musobaqalar va boshqa shunga o‘xshash ommaviy sport tadbirlarini yuksak saviyada tashkil qilish muvofiq kasbiy bilim va amaliy malakaga ega bo‘lgan mutaxassis-kadrlarning tashkilotchilik hamda boshqaruvchanlik qobiliyatlariga bog‘liqdir. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning faol tashabbusi va uning bevosita rahbarligida yurtimizda aholi salomatligini mustahkamlash, ayniqsa yoshlarni har tomonlama kamol toptirish, sog‘lom turmush tarzini kundalik

ehtiyojga aylantirish, ushbu maqsadlarni amalga oshirishda bebaho bo'lgan ommaviy va "katta" sportni yanada rivojlantirish bo'yicha olib borilayotgan davlat siyosati, qabul qilinayotgan va hayotga joriy etilayotgan farmon hamda qarorlar jismoniy tarbiya va sport sohasida tayyorlanadigan malakali kadrlar ko'lami, shu jumladan ixtisoslik yo'nalishlarini kengaytirishga qaratilgan.

O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishi muammolarini hal etishning muximligi, yuqori sport natijalarining yuksak e'tiborga molikligi, xalqaro musobaqalarda raqobatning keskinlashuvi, shuningdek mamlakat terma jamoalarida sportchilar avlodlarining qonuniy almashinuv jarayonini saralashning ilmiy-amaliy asoslari ustida bundan keyin ham ish olib borish va istiqbolli zahiralarni tayyorlash zaruriyatini belgilaydi.

Adabiyotlar tahlili mutaxassislarining amaliy tajribalarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, bolalarni boshlang'ich tayyorlov guruhlariga qabul ko'proq ularning jismoniy rivojlanganlik darajasi va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlariga asoslangan holda olib boriladi.

Shu bilan birga, zamonaviy voleybolning o'ziga xos xususiyati unda kombinatsiyali o'yinni kuchaytirish aniq ifodalangan tendensiya mavjudligidadir, bu esa sportchilarning taktik tayyorgarligi darajasiga, ongli o'ynashga bo'lgan talabni keskin oshiradi.

Maxsus o'tkazilgan tadqiqotlar shundan dalolat beradiki, jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha me'yoriy talablar, shuningdek, tadqiqotning usullari yaxlit o'yin faoliyati muvaffaqiyatini belgilaydigan talablarga javob bermaydi, agar ular bajarilganda, har bir muayyan o'yin vaziyatiga bog'liq ravishda morfofunktsional, psixofiziologik va harakat funksiyalari jalb etiladi.

Bir qator tadqiqotlar maxsus tanlangan harakatli o'yinlar faqat saralash vaqtida emas, balki yosh o'yinchilarni tayyorlashda ham individual xususiyatlarni o'rganish va rivojlantirish uchun eng mos shakl, chunki bolalarning o'yin faoliyatiga moyilligini yuzaga keltiradigan xususiyat va sifatlarning murakkab kompleksi namoyon bo'lishi hamda rivojlanishiga yordam beradi, deb hisoblaydilar.

Shuningdek, yosh sportchilarni tayyorlashning hozirgi zamon tizimida o'zbek xalqining tarixiy-madaniy merosi bo'lmish xalq o'yinlaridan foydalanish imkoniyatini o'rganish ham maxsus qiziqish uyg'otdi.

Ammo bu yo'nalishda, xususan voleybolni inobatga olgan holda u yoki bu darajada izchil yoki nisbatan tugallangan tadqiqotlar o'tkazilmagan, mavjud bo'lgan bir necha ishlarda bu haqda qisqacha ma'lumotlar yoki tavsiyalar berilgan xolos.

Shunga bog'liq ravishda mazkur tadqiqotning maqsadi harakatli o'yinlar, jumladan, milliy harakatli o'yinlaridan yosh voleybolchilarni saralash va boshlang'ich tayyorlash jarayonida foydalanishga ilmiy asoslangan va samarali yondashuvni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning maqsadiga muvofiq ravishda quyidagi vazifalar hal etildi:

1. Yosh voleybolchilarni saralash va tayyorlashda xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish samaradorligini aniqlash.
2. Boshlang'ich tayyorlov davrida yosh voleybolchilarni saralashda va tayyorlashda milliy harakatli o'yinlaridan foydalanishning tashkiliy pedagogik sharoitlarini ishlab chiqish va tajriba yo'li bilan asoslash.

Adabiyotlardagi ma'lumotlar, mutaxassislarining fikricha pedagogik kuzatishlarga asoslanib, model uyinlar sifatida bolalarning uyin faoliyatiga loyqligi darajasini xarakterlaydigan 5 ta uyin test: "Quvlovchi va qochuvchi", "Uchlik juftlikni tutish", "Juft holda uyinchini tutish", "Urib tushir", "Uchta turt burchak" nomli o'yinlar tanlab olindi

Mutaxassislarining fikricha, bu uyinlar uyinchilarning xamkorlikda xarakat kilish kobilyatini, reaksiya tezligini xarakatlarning tezkor va anikligini, zudlik bilan karor kabul kilish amaliy tajribani o'rganish

davomida ayon bo'ldiki, yosh voleybolchilarni tayyorlash asosan chegaralangan jismoniy mashqlarni, jumladan, boshqa sport turlaridan olingan oddiy mashqlarni qo'llagan holda amalga oshiriladi. Harakatli o'yinlardan ko'proq jihoz ishlatilmaydigan o'yinlar qo'llaniladi. Ta'kidlangan fikrlar BO'SMning voleybol bo'yicha o'quv dasturini tahlil qilish natijalari bilan ham tasdiqlanadi. Ya'ni dasturda ko'rsatilgan 15 xil harakatli o'yindan 6 ta o'yin asosan umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarishga yo'naltirilgan va faqatgina 3 xil o'yin jihozdan foydalanilgan holdagina bajariladi, bu esa bizning fikrimizcha, har taraflama tayyorgarlikning muammolarini hal etish uchun yetarli emas, lekin shug'ullanuvchilarning kayfiyatini yaxshilash uchun yetarli bo'lsa kerak. Biroq ta'kidlash lozimki, harakatli o'yinlar o'rgatish va trenirovka vositalari tizimida faqat shug'ullanuvchilar diqqatini faollashtiradigan ishchanlik qobiliyatini tiklaydigan xissiyot (emotsional) holatini yaxshilaydigan yordamchi mashqlar emas. Ular muayyan sharoitda ancha samarador, ba'zan esa eng samarador vosita sifatida, ayniqsa, bolalik davrida trenirovka jarayonida ko'p qo'llanish kerak.

Yuqorida aytilgan fikrlar nuqtai nazaridan biz 500 dan ortiq harakatli o'yinlarning, shu jumladan, milliy harakatli o'yinlarining mohiyatini o'rganib chiqdik.

Adabiyotlar tahlilining ko'rsatishicha, Markaziy Osiyo xalqlarining harakatli o'yinlarini, jumladan, milliy harakatli o'yinlarini tasniflashning nazariy asoslari so'nggi vaqtlargacha amalda ishlab chiqilmagan edi. Birinchi marta shunday urinish X.F.Anarqulov tomonidan qirg'iz xalq harakatli o'yinlari misolida amalga oshirilgan. Ammo milliy harakatli o'yinlarini sport turiga, jumladan, voleybolga moslab tasniflash hozircha tatqiq qilinmagan.

Bizning maqsadimiz, xalq harakatli o'yinlarining paydo bo'lishi, ularning Sharq xalqlari madaniyati va pedagogikasida tutgan o'rni masalalarini o'rganish emas. Biz adabiyotlardagi ma'lumotlar tahlili natijalariga tayanib, yosh voleybolchilar tayyorlashda foydalanish uchun 23 xil milliy harakatli o'yinlarni tanlab oldik. Tanlab olingan milliy harakatli o'yinlari sifat ahamiyati harakatiga ko'ra, morfofunktsional va pedagogik belgilariga ko'ra tasniflangan (1-2-jadval).

1-jadval. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan xalq harakatli o'yinlar

№	O'yinlar nomi	№	O'yinlar nomi
1.	“Uya qo'riqlash”	13	“Ko'zni yumib turib to'pni nishonga tekkiz”
2.	“Qarmoqcha”	14	“Teskari turib to'pni nishonga tekkiz”
3.	“Ovchilar va o'rdaklar”	15	“To'pni nishonga tashlash”
4.	“Dorboz”	16	“To'pni uzatib joy almashtirish”
5.	“To'p tashlashish”	17	“To'pni o'z ustida uzoq vaqt uzatish”
6.	“Uzoqqa tosh uloqtirish”	18	“To'pni quvib yet”
7.	“To'pni yuqoriga uzatish”	19	“Paqildoq”
8.	“Qovun uzatish”	20	“To'pni kaft bilan urish”
9.	“Lapta”	21	“Darvozabon”
10.	“To'p doirada”	22	“Telpak urish”
11.	“To'pni tutib ol”	23	“O'rtada to'p”
12.	“Nishonga tushir”		

2-jadval. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan xalq harakatli o'yinlarining tasnifi

№	Harakat sifatleri	O'yin nomlari
1.	Tezkor reaksiya	“Uya qo'riqlash, “Qarmoqcha”, “Ovchilar va o'rdaklar”, “Dorboz”, “To'p tashlashish”, “Uzoqqa tosh uloqtirish”, “To'pni yuqoriga uzatish”, “Qovun uzatish”, “Lapta”, “To'p doirada”, “To'pni tutib ol”, “Nishonga tushir”, “Ko'zni yumib turib to'pni nishonga tekkiz”, “Teskari turib to'pni nishonga tekkiz”, “To'pni nishonga tashlash”, “To'pni uzatib joy almashtirish”, “To'pni o'z ustida uzoq vaqt uzatish”, “To'pni quvib yet”,

		“Paqildoq”, “To‘pni kaft bilan urish”, “Darvozabon “,“Telpak urish “,“O‘rtada to‘p “
2.	Tezkor kuch	“Qarmoqchab”,“To‘p tashlashish”,“Uzoqqa tosh uloqtirish”,“Qovun uzatish”,“Lapta”,“To‘p doirada“, “To‘pni kaft bilan urish”,“Darvozabon, “O‘rtada to‘p“
3.	Muvozanat harakatlari	“Uya qo‘riqlash,“Qarmoqcha”,“Ovchilar va o‘rdaklar”, “Dorboz”, “To‘p tashlashish”, “Uzoqqa tosh uloqtirish”, “To‘pni yuqoriga uzatish”, “Qovun uzatish”, “Lapta”, “To‘p doirada“,“To‘pni tutib ol“,“Nishonga tushir“,“Ko‘zni yumib turib to‘pni nishonga tekkiz”, “Teskari turib to‘pni nishonga tekkiz”, “To‘pni nishonga tashlash”, “To‘pni uzatib joy almashtirish”, “To‘pni o‘z ustida uzoq vaqt uzatish”, “To‘pni quvib yet”, “Paqildoq”, “To‘pni kaft bilan urish”, “Darvozabon “,“Telpak urish “,“O‘rtada to‘p “
4.	Egiluvchanlik	“To‘pni kaft bilan urish”,“Teskari turib to‘pni nishonga tekkiz”,“Qovun uzatish”,“Uzoqqa tosh uloqtirish”
5.	Vaqt va joyni chamalash	“Uya qo‘riqlash,“Qarmoqcha”,“Ovchilar va o‘rdaklar”, “Dorboz”, “To‘p tashlashish”, “Uzoqqa tosh uloqtirish”, “To‘pni yuqoriga uzatish”, “Qovun uzatish”, “Lapta”, “To‘p doirada“,“To‘pni tutib ol“,“Nishonga tushir“,“Ko‘zni yumib turib to‘pni nishonga tekkiz”, “Teskari turib to‘pni nishonga tekkiz”, “To‘pni nishonga tashlash”, “To‘pni uzatib joy almashtirish”, “To‘pni o‘z ustida uzoq vaqt uzatish”, “To‘pni quvib yet”, “Paqildoq”, “To‘pni kaft bilan urish”, “Darvozabon “,“Telpak urish “,“O‘rtada to‘p “

Morfofunksional belgilar

Tananing pastki qismi	Tananing yuqori qismi	Qo‘lning yelka, tirsak, panja qismlari
“Qarmoqcha”, “Ovchilar va o‘rdaklar”, “Uzoqqa tosh uloqtirish”, “Lapta”, “To‘p doirada“,“Ko‘zni yumib turib to‘pni nishonga tekkiz”, “To‘pni kaft bilan urish”	“Dorboz”, “To‘p tashlashish”, “Uzoqqa tosh uloqtirish”, “To‘pni yuqoriga uzatish”, “Qovun uzatish”, “To‘pni tutib ol“, “Ko‘zni yumib turib to‘pni nishonga tekkiz”, “Teskari turib to‘pni nishonga tekkiz”, “To‘pni nishonga tashlash”, “To‘pni uzatib joy almashtirish”, “To‘pni quvib yet”, “Paqildoq”, “Telpak urish“	“Dorboz”, “To‘p tashlashish”, “Uzoqqa tosh uloqtirish”, “To‘pni yuqoriga uzatish”, “Qovun uzatish”, “Lapta”, “To‘p doirada“,“Ko‘zni yumib turib to‘pni nishonga tekkiz”, “Teskari turib to‘pni nishonga tekkiz”, “To‘pni nishonga tashlash”, “To‘pni uzatib joy almashtirish”, “To‘pni o‘z ustida uzoq vaqt uzatish”, “To‘pni quvib yet”, “Paqildoq”, “Darvozabon“,“Telpak urish“

Bu o‘yinlardan bir nechtasini biz voleybol o‘yiniga moslashtirib o‘zgartirdik. Bunda voleybol to‘plari ěki to‘ldirma to‘plardan foydalangan holda o‘tkazildi. Qadimda ěsa o‘yinda vosita sifatida latta to‘plardan, qalpoqlardan, hayvon terisidan qilingan to‘plardan foydalanilgan.

Jadvaldan ko‘rinib turganidek, o‘yinlarni tasniflab, guruhlarga bo‘lish ma‘lum darajada shartlidir, chunki har bir harakatli o‘yin asosan kompleks mashq vazifasini bajaradi. Shu bilan birga, bunday tasnifiy guruh har bir o‘yinning xususiyatlarini, shuningdek, ustun yo‘nalishini o‘zida aniq aks ettiradi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, tayěrgarlik jaraěnida shug‘ullanuvchi larning faqat hissiy

ahvolini yaxshilash hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan emas, balki voleybolchi uchun muhim bo'lgan o'yin ko'nikmalarini shakllantirishni, taktik harakat qobiliyatlarining rivojini ta'minlovchi psixofiziologik jaraen va funktsiyalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan milliy harakatli o'yinlardan foydalanilsa, saralash samaradorligi yana Ham yuqori bo'ladi.

FOYDALANGAN ADABIËTLAR RO'YXATI

1. Pulatov A.A., Kdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
2. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2019. – 535 b.
3. Pulatov A.A., Kurbanova M.A., Nadjimov F.F. Voleybol turi bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – T.: "Extremum press", 2017. – 136 b.
4. Кдирова.М.А.,Абатова.Г.Н. Мушакларни Чузилтириш-бушаштиришга йуналтирилган разминка спортчиларни мусобакаларга психофункционал шайлантириш воситаси сифатида// Academic Research in Educational Sciences, 2021, 2(1), 343-352c
5. Кдирова М.А., Абатова Г.Н. Прессо-депрессорная разминка как эффективное средство настройки психофункциональной готовности спортсменов к соревнованиям //Academic Research in Educational Sciences,2021, 2 (Special Issue 1).18
6. Кдирова М.А., Абатова Г.Н. Научно-теоретическая сущность профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся в образовательных учреждениях мелиоративного направления// Academic Research in Educational Sciences, 2021,5,723P,1069-1077
7. Кдирова М.А., Абатова Г.Н. Профессионально-педогогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования и использованием обучающих тестов (в примере волейбола) //Academic Research in Educational Sciences,2021,192-198c
8. Abatova G.N. 11-12 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish hamda to'siq qo'yish texnikasini takomillashtirishda harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar samarasini aniqlash//“Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022 yil 29 yanvar, 613-614b
9. **Abatova G.N.** 11-12 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish hamda to'siq qo'yish texnikasini takomillashtirishda harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar samarasini aniqlash//“Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022 yil 29 yanvar, 613-614b
10. **Davlatova.L.T., Kdirova M.A.** Adaptiv jismoniy tarbiyada o'tirgan holda o'ynaladigan voleybol spot turing rivojlanish tarixi va o'yin texnikasi qoidalari. //“Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022 yil 29 yanvar, 1624-1626b
11. Usmanxodjayev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy va harakatli o'yinlar. // Darslik. T.: Iqtisod-Moliya, 2015. – 268 b.