

YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING MUHIM JIHATLARI

Mahliyo Xaydarova

Andijon davlat universiteti, pedagogika instituti 2- bosqich magistranti.

ANNOTATSIYA

Mazkur ilmiy tadqiqot jarayonida yosh voleybolchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish va ularning jismoniy mashg'ulotlarining muhim jihatlari tahlil qilindi.

***Kalit so'zlar:** yosh jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, yosh voleybolchilar, yosh avlod, ma'naviy- axloqiy tarbiya, yoshlar tarbiyasi, sog'lom turmush tarzi.*

ABSTRACT

The article analyzed the important aspects of developing the physical qualities of young volleyball players.

***Keywords:** youth physical education, physical qualities, young volleyball players, young generation, spiritual and moral education, youth education, healthy lifestyle.*

АННОТАЦИЯ

В статье проанализированы важные аспекты развития физических качеств юных волейболистов.

***Ключевые слова:** физическое воспитание молодежи, физические качества, юные волейболисты, молодое поколение, духовно-нравственное воспитание, воспитание молодежи, здоровый образ жизни.*

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi prezidenti SH.Mirziyoyev tashabbusiga ko'ra qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha 2017-2021-yillarga mo'ljallangan Harakatlar strategiyasi to'g'risida" gi farmonning beshta ustuvor yo'nalishidan to'rtinchisi ijtimoiy sohaning rivojlantirilishiga qaratilgan. Unga ko'ra aholi va ayniqsa respublikamizdagi yoshlar qatlami bandligini ta'minlash, yoshlarning sog'lom voyaga yetishishlari hamda sport va jismoniy tarbiya masalalari bilan bog'liq chora-tadbirlar ham qamrab olingan va ularni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish haqidagi dolzarb masalalar alohida ta'kidlab o'tilgan.

Kelajakdagi farovonligimiz manbai mehnatda, ilmda va faxm- farosatlikdadir. SHuning uchun ham muxtaram Prezidentimiz yoshlar tarbiyasiga, ularning ilm olishi va ahil, ma'naviy barkamol inson bo'lib yetishishiga katta ahamiyat bermoqda. Ularning ma'naviy dunyoqarashini shakllantirishda, milliy qadriyatlarimizni chuqur

o'rganishda kino, teatr, badiiy adabiyot katta ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizda davlatimiz tomonidan o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy, ma'naviy, axloqiy tarbiyalanishlariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu bois yoshlar tarbiyasi bugungi kunda har bir ota-ona, mahalla, murabbiylarning asosiy vazifalaridan biri bo'lmog'i kerak. Unga burch va ma'suliyat nuqtai nazaridan yondoshishni ma'naviy va jismoniy sog'lom avlodni shakllantirish garovidir.

Prezidentimizning "Sog'lom inson deganda biz faqatgina axloqiy, sharqona etnik qoidalariga tayangan holda, eng yuksak an'analar ruhida tarbiyalangan insonni nazarda tutamiz" degan fikrlari juda oqilona aytilgandir. Ruhan va jismonan sog'lom bo'lgan bola ma'naviy, axloqiy va aqliy kamolotga erishishi mumkin. Chunki, har bir insonning, har bir oilaning, jamiyatimizning muqaddas vazifasi qobiliyatli farzandlarni o'stirish, ularni jismoniy va ma'naviy yetuk, ota-onasiga, Vataniga sodiq insonlar etib tarbiyalashdan iborat.

O'zbekiston aholisining 60 % dan ortig'ini yoshlar tashkil qilishini inobatga oladigan bo'lsak bu masalaga umummilliy masala sifatida qarash soxa vakillaridan shijoat bilan ishlashni talab etadi. Jismoniy tarbiya va sport insonni jismoniy, axloqiy barkamollikka erishishning muhim omilidir.

Sport irodani, odamning maqsadga erishishga intilishini mustahkamlaydi, qiyinchiliklarga sabr-toqat bilan chidashga o'rgatadi, odamda g'alabaga ishonch, Vatanimiz, xalqimiz shon-shuhratini jahon hamjamiyati oldida ulug'laydigan yutuqlardan faxrlanish hissini tarbiyalaydi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Jismoniy mehnat, hunar, kasb yoki jismoniy mashqlar, sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanish oson bo'lishi, unda yuqori natijaga erishish maqsadini qayd qilingan jismoniy sifatlarini sifatlarimiz darajasiga e'tibor qaratish, harakat, jismoniy mashq, sport turi uchun muvofiq sifat egasini to'g'ri tanlash muhim ahamiyatga ega.

Uni noto'g'ri, faoliyat uchun mos sifatga ega bo'lmagan tarzida tanlash ayrim holatlarda shug'ullanishga bo'lgan zo'r ishtiyoqni so'nishiga olib keladi. Shuning uchun sport turi yoki mustaqil shug'ullanish mashqlarini tanlashda jismoniy sifatlarimizni aniqlashni farqlashni bilishning ahamiyati muhim. Jismoniy sifatlar bilan bog'liq vazifalarni hal qilish uchun statik mashqlardan foydalaniladi, boshqachasiga uni izometrik mashqlar ham deb nomlanadi. Bunday mashqlarda kuch namoyon qilish mushaklar tolasini uzunligini o'zgartirmay zo'riqish evaziga sodir bo'ladi.

Ular 5-6 sek. davomida mushaklarni maksimal zo'riqtirish bor quvvatini sarflash bilan bajariladi. Bunday mashqlar o'zining tanasi og'irligi qarshiligini engish bilan bajariladigan mashqlardir. Bundan tashqari maksimal yuk ko'tarish imkoniyatining 60-90 % bilan boshqa tashqi qarshiliklarni engish mashqlaridan foydalanish ham zamonaviy trenirovkalarda yaxshi samara bermoqda. Qayd qilingan qarshiliklar bilan mashqlanish paytidagi mashqlarni takrorlashlar, qayta bajarishlar foyda berishi boshqa usullardan qarshiliklarni miqdoriga qarab 4-6, 8-10, 12-15 martali takrorlashlar bilan bajarishning samaradorligini yuqori ekanligi hozirgi kunda isbotlangan. Mushaklaringiz kuchini rivojlantirish bilan ichki organlaringiz faoliyatini yaxshilanishiga erishasiz. Tengdoshlaringizga nisbatan kuch talab qiluvchi mashqlarni bajarishda qiyinchiligingiz bo'lishi muqarrar.

Ayrim holatlarda ular ustingizdan kulib masxaralashlari ham mumkin. Siz ularga o'z qat'iyatingizni namoyish qilib, irodali ekanligingizni ko'rsatishdan uyalmang. Mustaqil kuch talab qiluvchi mashqlarni bajarish uchun bo'sh vaqtingizni har bir daqiqasini yuqorida o'qigan usullardan foydalanib sarflasangiz 3-5 oy oralig'ida natijasini his qilasiz. Lekin tez natijaga erishaman degan niyat bilan ortiqcha urinishlar qilib o'zingizni qiynamang.

Boshlanishida mashg'ulotlarda bir oz qiynalasiz so'ng bajargan mashqlar sizga yaxshi kayfiyat, xushhollik keltiradi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida voleybol o'yinidan foydalanish shunisi bilan izohlanadiki, voleybol sport turi yosh voleybolchilarni, har tomonlama jismoniy sifatlarni rivojlanishi va sog'lomlashtirishi, ularning axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash uchun foydalaniladi.

XULOSA

Voleybol o'quv mashg'ulotlarida nazariy ma'lumotlarga ega bo'lishlari, texnika va taktikaning asosiy usullarini egallashlari, yosh voleybolchilar o'yinda qatnashish va mustaqil mashg'ulotlarni tashkil etish ko'nikmalarini egallashlari nazarda tutilgan.

Voleybolning keng qo'llanilishi bir nechta misollar bilan izohlanadi: o'yinning turli yoshdagilar uchun mavjudligi; undan har tomonlama jismoniy rivojlanish va salomatlikni mustahkamlash, axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash uchun foydalanish va shu bilan birga yoshlarning bo'sh vaqtini tashkil etishda ochiq havoda foydali va hissiy faoliyat turi sifatida foydalanish imkoniyati; o'yin qoidalarining soddaligi; o'yin raqobatining yuqori ajoyib ta'siri; inventar, jihozlar va o'yin maydonchasining soddaligi.

Voleybol - jamoaviy o'yin bo'lib, bu o'yin har bir o'yinchining o'zgaruvchan harakatlari, vaziyatlarning tez o'zgarishi, intensivligi va faolligining o'zgarishi bilan tavsiflanadi. Voleybol o'yinining shartlari yoshlarnii umumiy maqsadga erishish

yo'lida o'z harakatlarini jamoa manfaatlariga bo'ysundirishga, o'z kuch va imkoniyatlarini maksimal darajada ishga solib harakat qilishga, sport kurashi jarayonida qiyinchiliklarni yengib o'tishga, bir zumda mavjud vaziyatni baholash va to'g'ri qaror qabul qilingan. Bu xususiyatlar yosh voleybolchilarda kollektivizm, qat'iyatlilik, maqsadga muvofiqlik, diqqat va fikrlash tezligi, o'z his-tuyg'ularini boshqarish, asosiy jismoniy fazilatlarini yaxshilash tuyg'ularini tarbiyalashga yordam beradi. Shunday qilib, voleyboldan jismoniy tarbiya darslarining asosiy vositasi sifatida foydalanish va to'garak mashg'ulotlarida va sinflar o'rtasidagi musobaqalar, dam olish kunlarida musobaqalar tashkil qilish va boshqa shaklda o'tkazish kutilgan natijani beradi.

Bu mashg'ulotlarga yuqori va barqaror davom etishda ifodalangan jismoniy faoliyatning ushbu shakliga o'quvchilarning qiziqishini sezilarli darajada oshirishga, shuningdek, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini statistik jihatdan sezilarli darajada oshirishga erishish mumkin.

REFERENCES

1. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi o'rganish bo'yicha ilmiy-uslubiy risola. Toshkent, «Ma'naviyat», 2017 y.
2. R.Salomov., M.M.Ruzioxunova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1995 y.
3. R. Salomov. Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan usullar. Toshkent, 1991 y.
4. Y.M.Yunusova. Sport faoliyatining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1994 y.
5. V.Madaminov, R.Salomov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining amaliyoti. Toshkent, 2009 y.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев., Олимпийская литература. 2002.
7. Волейбол. Программа группы начальной подготовки для детско-юношеской спортивной школы.// Под ред. В.Я. Игнатъевой, И.В. Петрачева, А.Е. Хусака, А.П. Субботина. М.: ГСОЛИФК, 1983.
8. Ю.Д. Железняк — новый волейболист. М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта.//Учебник для ВУЗов. М.: Владос - Пресс, 2002.
10. Уилмор Д.Х., Костил Д.Л. Физиология – это спорт. Киев. Олимпийская литература. 2001.