



VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNI AHAMIYATI

Radjapov U.R.

*Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy tarbiya va sport
kafedrası" professori*

Tayanch so'zlar: harakatli o'yin, salomatlik, bolalar ruhiyati, ta'limiy va tarbiyaviy o'yinlar, qoidalar, spesofik hususiyatlar.

Ключевые слова: активная игра, здоровье, детская психика, развивающие и обучающие игры, правила, особенности.

Key words: active play, health, children's psyche, educational and educational games, rules, features.

«O'yin» fenomeni inson hayotining deyarli tug'ilish bosqichidan boshlanadi deyish mumkin. Chaqaloq ma'lum sado, tovush va ishoralarga javob beradi: kuladi, aks harakat qiladi, muayyan narsalarni ushlashga intiladi. Vaqt o'tishi bilan bu kabi taqlid va harakatlar mazmun, samara hamda sifat jihatlaridan shakllanib boradi. Keyinroq, bolalar ko'rgan yoki bilgan o'yinlarini o'ynagan holda chopishda, sakrashda, aniq harakat qilishda (merganlik) musobaqalashadilar. O'yinlar bolalarning aqliy, estetik, jismoniy va funksional shakllanishida keng qamrovli ahamiyat kashf etadi.

O'yinlar o'zining hammabopligi (universalligi), ko'p funkcionalligi va keng ta'sirchanligi bilan hilma-hil toifalarga bo'linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nutqni, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hakazo hislatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday O'yin bo'lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi majmuasi bo'ladi.

Harakatli o'yinlar o'z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o'yinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli o'yinlar sport o'yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me'yoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina harakatli o'yinni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda, tarkibda (soni



va yoshi jihatidan) o'ynash mumkin. Eng muhimi harakatli o'yin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy harakatlanishlar (nostandart harakat yo'nalishi, qichqiriq, xushchaqchaqlik va hakazo) ijobiy emotsional holatni (reaksiyani) yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa o'z navbatida sport mashg'ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga keladigan charchash sifatlarini «chetlab» o'tishga yoki kechroq paydo bo'lishiga yordam beradi.

Hulosa qilib aytganda, yuqorida qayd etilgan harakatli O'yinlarga hos nazariy mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatini belgilab beradi. Demak, yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli O'yinlarni, jumladan xalq milliy O'yinlarining ahamiyati beqiyosdir.

Ma'lumki, harakatli O'yinlar turli xalq va elatlarning rasm-rusumi, udumi, an'analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bu harakatli O'yinlari deb yuritiladi.

Qadimgi mutafakkir olimlar va pedagoglar insonda saxiylik, rostgo'ylik, vatanparvarlik hissiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiatni e'zozlash kabi xislatlarni aynan milliy O'yinlar ta'sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini e'tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o'zbek xalq harakatli O'yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir. Xalq O'yinlari shu xalqning kashfiyotidir. Shuning uchun ushbu O'yinlar uning ongida, ro'zg'or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o'rin egallaydi.

Harakatli o'yinlar, shu jumladan xalq milliy o'yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakitimiz o'z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa o'quvchi yoshlar o'rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda.

Xalq harakatli o'yinlari ilmiy ob'ekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e'tiboridan mustahkam o'rin egallamoqda.

So'nggi yillarda sportchilarni tayyorlash, harakat malakalari va jismoniy sifatlarini shakllantirishda harakatli o'yinlar o'ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan. Lekin, shu bilan bir qatorda yosh voleybolchilarni tayyorlashda, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini ochib beruvchi ilmiy tadqiqotlar o'ta chegaralangan.

Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Bu borada ayniqsa chidamkorlik sifati, jumladan o'yin chidamkorligi va sakrash chidamkorligi muhim ahamiyat kashf etadi. Jeleznyak Yu.D (16) ning fikriga ko'ra voleybolchilar uchun jismoniy sifatlar ichida eng e'tiborlisi sakrash chidamkorligidir. Ammo, qanday maxsus chidamkorlik bo'lmasin

(sakrash, O`yin, tezkorlik chidamkorligi) u faqat umumiy chidamkorlik negizida shakllanishi mumkin. Shuning uchun umuman chidamkorlikni tezkorlik sifati bilan birga rivojlantirish muammolariga oid ilmiy ma'lumotlarni taxlil qilish maqsadga muvofiqdir. Aytish lozimki, sport tayyorgarligini shakllantirish samaradorligi to`g`ridan-to`g`ri barcha jismoniy sifatlarning bir-biriga bog`lab rivojlantirishga bog`liqdir. Ushbu masalada yana bir muhim shartlardan biri shuki, jismoniy sifatlarning taraqqiy etish darajasi maqsadga muvofiq test mashqlari yordamida baholanib borishi lozim.

Voleybolchilarni jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlarini tavsiya etishgan:

- baland startdan 30 metrga yugurish;
- arqon uzra oyoqlar yordamisiz chiqish (5m) ;
- qo`l-yelka va bel mushaklari kuchini aniqlash ;
- joydan turib yuqoriga sakrash;
- 2x800 metrga yugurish;
- katta tezlikda (20 s) manekenni ko`tarib tashlash.

Mualliflar o`z tadqiqotlari natijalariga asoslanib, kurashchilarni 3 ta shartli guruhga ajratganlar : «tezkor-kuch» xususiyatli kurashchilar ; maxsus chidamkorlik xususiyatiga ega kurashchilar va uni «universal» kurashchilar.

Nabatnikova M.Ya. (22) uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega voleybolchilar ustida tadqiqotlar o`tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik mahoratga va musobaqa (olishuv) jarayoniga to`g`ridan-to`g`ri aloqador ekanligini ta`kidlaydi. Uning fikricha , jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakllangan bo`lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o`sib boradi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlarning taxliliiy sharxi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat, jismoniy tayyorgarlik malakali kurashchilarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishida beqiyos omil bo`lib hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ilmiy ma'lumotlarning taxliliga ko`ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik-taktik mahoratni shakllanishiga ijobiy ta`sir etaolmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta`sir etishi ham ehtimoldan holi emas.

Binobarin, o`quv-trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo`llash har bir sportchining yoshi, sport turining xususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e`tiborga olishni taqozo etadi. Shuning uchun malakali sportchilarning tayyorlash masalasi sport trenirovkasi



jarayonida muayyan maqsadga yo`naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo`lishiga undaydi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlarga muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg`ulotlarda qo`llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko`rsatkichlarni shug`ullanuvchilar organizmiga ta`sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo`lgan aks javobi reaksiyasi) ob`ektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o`quv-trenirovka jarayonida qo`llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar) ning shug`ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e`tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog`liq tomoniga alohida e`tibor qaratiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o`rgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchi jismoniy sifatlarini tanlagan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

V.N. Platonovning (23) fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog`ligini (sportchini ham) shallantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, «katta» sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o`ziga xos va o`ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o`ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo`ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma`lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko`pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo`ladi.

Malakali voleybolchilarni tayyorlashda esa, ayniqsa, maxsus chidamkorlik va tezkorlik sifatleri ustivor bo`lib, o`quv-trenirovka jarayonida shu sifatleri harakatli o`yinlar yordamida shakllantirish muhim rol o`ynaydi.



Adabiyotlar:

1. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов. Педагогик таълим, Тошкент., №2, 2003 й.
2. Азимов И.Г., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент 1993 й.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск. «Полымя» 1895 й.
4. Волейбол ўйинининг расмий кодалари. Тошкент., 2003 й
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. Москва, ФиС, 1987 й.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada o`quv-trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo`llash har bir sportchining yoshi, sport turining xususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e`tiborga olishni taqozo etadi. Shuning uchun malakali sportchilarning tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayyan maqsadga yo`naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo`lishi fikirlar yuritiladi.

РЕЗЮМЕ

В данной статье использование упражнений физической подготовки в тренировочном процессе требует учета возраста каждого спортсмена, характера вида спорта, квалификации и генетических возможностей спортсмена. Поэтому считается, что подготовка квалифицированных спортсменов должна состоять из комплекса физических упражнений, направленных на достижение определенной цели в ходе спортивной тренировки.

SUMMARY

In this article, the use of physical training exercises in the training process requires taking into account the age of each athlete, the nature of the sport, the qualifications and genetic capabilities of the athlete. Therefore, it is believed that the training of qualified athletes should consist of a set of physical exercises aimed at achieving a specific goal during sports training.