YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA KLASTER YONDASHUV

Rimbayeva Munira Kadirbek qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti 2-kurs magistr
F. Abduvakilov, B. Egamberdiyev
Jismoniy madaniyat 24/3guruh talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24550876

Annotatsiya
Ushbu maqolada Klaster yondashuv asosida yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi bo'yicha ko'rsatma va takliflar keltirilgan.
Kalit so'zlar: *Klaster, Voleybol, metodika, sifat, rivojlantirish, jismoniy madaniyat, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, sport, voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi.*
Annotation
This article contains instructions and suggestions on the didactic possibilities and stages of acmeology for guiding and preparing masters for scientific and professional activities.
Key words: *Direction, quality, acmeology, master, excellence, productivity, professionalism, promotion.*
Аннотация
В данной статье содержатся указания и предложения о дидактических возможностях и этапах акмеологии для руководства и подготовки магистров к научной и профессиональной деятельности.
Ключевые слова: *Направление, качество, акмеология, магистр, отличник, результативность, профессионализм, продвижение по службе.*

Mutaxassislarning fikricha asosan shu jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakat malakalari harakatli o’yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan . Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta`lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondashilmaydi. Jismoniy mashqlarni to’g’ri qo’llash, ularni bolalar qanday o’zlashtirayotganligini nazorat qilib borish shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funktsional taraqqiyoti to’g’ri yo’nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi. Ma`lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug’ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o’zlashtirib olishi nafaqat uni o’sib yashab kelayotgan muhitiga bog’liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirishi bilan ham belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatning turi, yo’nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro’zgor ishi, sport, harbiy faoliyat va h.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidaga o’rni turlicha bo’ladi. Shunday bo’lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o’ziga xos ulushga ega bo’ladi. Ammo qanday bo’lmasin, ko’pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustivorliga darhol ko’zga tashlanadi. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog’liqdir. Turli sport turlari bo’yicha o’tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o’z ish qobiliyati sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo’lsa, unga muvaffaqqiyat shunchalik kulib boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko’p yoki kam vaqt davomida saqlanishi tezlik sifatlarining turlari (sakrovchanlik, tezlik-kuch, tezkor sakrash, «texnik-taktik sakrovchanlik» va hokazo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi

[1]. Ma`lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so’z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo’lsa, masalaning mohiyati «mag’izi» boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya`ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o’zida mujassam qilgan bo’ladi. Ushbu sifatlarning o’zaro uzviy bog’liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi [1]. Maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratini shakllantirish va musobaqa davomida yuksak sport natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar 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 xajmi va shiddati hamda ushbu ko’rsatkichlarni shug’ullanuvchilar organizmiga ta`sir etish darajasi (organizmni yuklamaga bo’lgan aks javobi (reaktsiyasi) ob`ektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o’quv-mashg’ulot jarayonida qo’llanilayotgan jismoniy yuklama (jismoniy mashqlar) ning shug’ullanuvchilar organizmining funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi e`tiborga olinishi shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi . 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) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofikdir. Albatta, «katta» sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan mashg’ulot 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 ko’proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi 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 . So’nggi yillarda malakali sportchilarni olimlar o’rtasida kelib tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o’rni, jumladai jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog’liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo’lgan ta`siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg’otib bormoqda . Uzoq yillar davomida malakali voleybolchilar sakrovchanligi va tezkor sakrashning o’sishini kuzatib kelgan olimlar ilmiy va amaliy ahamiyatga ega qator xulosalar qilishga muvaffaq bo’ldi. Jumladan, ularning fikricha yuqori malakali voleybolchilar bir o’yin mobaynida zarba berish va to’siq qo’yish uchun 306 martadan 600 martagacha sakrar ekanlar. Ushbu malakalarni ijro etish uchun eng ko’p marta sakrash 4-partiyaga to’g’ri keladi- (142 marta). To’siq ko’yish uchun sakrash (122), zarba berish uchun sakrashdan ko’proq qaytarilar ekan- (113 marta). Kuzatuvlarga ko’ra bitta mashg’ulot davomida bajariladigan sakrash soni, bitta musobaqada sakrash sonidan kam ekanligi aniqlangan . Yuqori malakali sportchilarni erishgan yutuqlari ma`lum ma`noda ularning fundamental tayyorgarligiga bog’liqdir. Shunday ekan, yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash va ularning sport mahoratini yuksak darajaga olib chiqish dastlabki o’rgatish jarayoni samaradorligiga to’g’ridan-to’g’ri bog’liqdir. L.R. Ayrapetyants, M.A. Godik (2009) larning fikricha voleybolga ixtisoslashgan mashg’ulotlar bilan ilk bor shug’ullanishni 10-12 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. U o’zining tadqiqotlarida aynan shu yoshdaga bolalarni jismoniy va texnik tayyorgarligini jadal sur`atlar bilan o’stirish imkoniyatlarini ochib berdi . Isbot qilinganki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh voleybolchilarning kelajakdagi iste`dodini aniqlashga yordam beruvchi test mashqlarini tanlay bilish va qo’llash katta ahamiyatga ega. A.A. Po’latov (2008) bunday mashqlar qatoriga navbatda sakrovchanlik va chaqqonlikni baholovchi mashqlarni kiritish muhimligini ta`kidlaydi. Tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida asosiy jismoniy sifatlarni, shu jumladan maxsus sifatlarni baholash imkoniyatini beruvchi test mashqlarini oshirish tavsiya etiladi . Albatta, sakrovchanlik va

tezkor sakrashni tayyorgarlikning qaysi bosqichida amalga oshirilishidan qat`iy nazar, bu masala umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini qanday darajada rejalashtirilishiga bog’liq. Shuning uchun ushbu jarayonning malakali voleybolchilarni tayyorlashdagi ahamiyati, qolaversa asosiy o’yin malakalarini (zarba berish, to’siq qo’yish) ijro etish samarasi sakrovchanlik va tezkor sakrashga to’g’ridan-to’g’ri bog’liqliga xaqidagi ma`lumotlar tahlili alohida ahamiyatga egadir. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) sport faoliyatidagi dolzarb muammolardan biridir va barcha sport turlarida yuksak sport natijalarga erishish uchun muhim ahamiyatga ega.. Demak, bu sifatlarni rivojlantirish" haqida gap borganda muayyan tezkor sakrash turi va uni o’ziga munosib mashqlariga alohida e`tibor berilishi o’ta muhim masaladir [2]. So’nggi o’yinlarda voleybol musobaqasi qoidalarining tubdan o’zgarishi o’yin faoliyati va o’yin malakalarining ijro etilishiga batamom yangicha tus berib yuborgan. Hozirgi kunda deyarli barcha o’yin malakalari aksariyat vaziyatlarda «havoda», ya`ni sakrab ijro etiladi (zarba, to’siq ko’yish, to’p kiritish, uzatish, to’pni qabul qilish, yiqilib qabul qilish. Ushbu holatni yuzaga kelishi voleybol amaliyotida sakrovchanlik sifatiga e`tabor qaratishni nafaqat kuchaytirayapti, balki bu, sifatlarni jadal rivojlantirishga qaratilgan yanga ilmiy texnologiyalar yaratishni taqozo etmokda . Shuning uchun ko’p yillik sport tayyorgarligi jarayonida malakali voleybolchilarni tayyorlash samarasi sakrovchanlik sifatini har tomonlama mukammal tarbiyalash ustivorligiga bevosita bog’liq bo’lib boryapti. Voleybolchilar tezkorligi va tezkor sakrashini rivojlantirish muammolarini yorituvchi ilmiy tadqiqot hamda ilmiy adabiyotlar doirasi juda keng. Hozirgi jahon sportidaga ko’rsatkichlarning jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashning yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqozo etadi. Ko’pgina tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, voleybolchilarning sport mahoratini yuksalishi aksariyat hollarda tezlik-kuchlilik sifatlari bo’yicha belgilanadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish malakali voleybolchilar tayyorlashning muhim vazifalaridan biridir. Ma`lumotlar shuni ko’rsatadiki, yosh voleybolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllantirish muhim ahamiyat kashf etadi. Binobarin, dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab jismoniy sifatlarni sport turi xususiyatiga moslab rivojlantirish texnik malakalarga o’rgatish jarayonini ancha engillashtiradi. Yuqorida qayd etilgan ilmiy ma`lumotlar tahlili shuni isbotlamoqdaki, yuqori malakali sport zahiralarini tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni dastlabki o’rgatish bosqichidan boshlab shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, Voleybol o'zining musobiqalarda hammabopligi, kamxarajatligi, go‘zal o‘yini,, mazmuni, kattayu kichik diqqatini o‘ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan yurtimiz shahar-qishloqlarida, mahallayu maskanlarda, bayramlarda bahs-raqobat, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida xizmat qilib kelmoqda. Voleybol - o‘quv fani sifatida barcha oliy ta’lim va umumtalim maktab muassasalari o‘quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko‘rsatadigan sport to‘garaklari, BO’SMlar, sport klublarida maxsus rejalashtiruv hujjatlariga asoslangan o‘quv-trenirovka jarayoniga joriy etilgan. Shu bilan bir qatorda, ayni kunda voleybol bo‘yicha iste’dodli sport zaxiralari va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilami tayyorlash hamda ommaviy voleybol geografiyasini yanada kengaytirish, mashg‘ulot va musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish zaruriyati yuksak kasbiy-pedagogik salohiyatga ega mutaxassis-kadrlar yetishtirish muhimligiga e'tibor qaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xaydarov, I. (2021). Zamonaviy voleybol o’yinida sakrovchanlikni rivojlantirishning dolzarbligi
2.Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018.
3. Shukurllayev J.M. Voleybolga yosh talabalarni tanlashning uslubiy xususiyatlari. ta'lim fanlari bo'yicha akademik tadqiqotlar. № 1. 2020 yil 2 oktyabr.

4. Shukurllayev J.M.“Maktab o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik asoslari (voleybol turi misolida)” PhD dissertatsiyasi Chirchiq-2023.
5. Shukurllayev J.M. Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga tayyorlashda akmeologik yondashuvning mazmuni. “XALQ TA’LIMI” ilmiy-metodik jurnali. 2023. № 5. B. 28-30