

YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Musayeva Dilrabo

Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy madaniyat o'qituvchisi

Mahmudova Mahliyo

Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy madaniyat o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh voleybolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash, rivojlantirish hamda yosh voleybolchilarni jismoniy, ma'naviy kamolotini oshirish asoslari tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: yosh voleybolchilar, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, ma'naviyat, sport, barkamol avlod, sog'lom turmush tarzi.

KIRISH: Mamlakatimizda sportni rivojlantirish maqsadida farmon va qarorlar ishlab chiqilgan bo'lib, jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga, shu bilan birga, sog'lom avlodni shakllantirishga katta zamin yaratdi. YUrtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport O'zbekiston Respublikasi xalqlari milliy madaniyatining ajralmas qismi, jismoniy va ma'naviy kamolotning muhim vositasi bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya aniq bir tizimga tayansagina, oldindan ko'zlangan natijaga erishiladi.

Inson tanasini jismonan rivojlantirish uchun to'g'ri va meyorida ovqatlanish, dam olishni taminlash, o'z vaqtida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanib borishi lozim.

Bobokalonimiz Abu Ali Ibn Sino —Jismoniy mashqlar haqida qisqacha so'zida salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ekanligini ta'kidlaydi. Ovqatlanish, uyqu, dam olish rejimining kun tartibida sistemali jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish.

YUrtboshimiz rahnamoligida yosh avlodni har tomonlama sog'lom qilib voyaga etkazish, ular uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish hamda zamonaviy sport majmua inshootlari barpo etilishiga alohida etibor qaratilmoqda.

SHu bois mamlakatimizda aholi salomatligini yanada mustahkamlash, ayniqsa, yosh avlodning barkamol bo'lib voyaga etishi uchun zarur imkoniyatlar yaratilmoqda. Bugungi kunda farzandlarimizni barkamol, komil insonlar etib tarbiyalashda, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari orqali sog'lomlashtirish, ularni mustaqil ravishda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishga o'rgatish zarur.

Har bir insonda jismoniy tarbiya va sportga mehr uyg'otish oiladan boshlanadi. Eng muhimi, jismoniy tarbiya va sport sog'lom turmush tarzining asoslaridan biri sifatida

20-Iyun, 2025-yil

yoshlarning o‘z imkoniyat va salohiyatini, o‘z jismoniy hamda ma’naviy kamolotini oshirish yo‘lida xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy ravishda uzluksiz shug‘ullanish bolani ham jismonan, ham ruhan tetik qiladi, uning butun vujudi uyg‘un tarzda kamol topadi.

Odatda o‘zining jismoniy sifati, jismoniy imkoniyatlari, harakat sifatlarini o‘z yoshi uchun zarur bo‘lgan jismoniy tayyorgarligi darajasidan bexabarlik individning vaqti, organizmining quvvatini besamara sarflashga sabab bo‘ladi. “Jismoniy sifat” tushunchasi o‘zining turli talqinlariga ega. Ulardan bizga yaqinrog‘i inson organizmining harakatlanishida namoyon bo‘ladigan sifatlarning ma’nosini ifodalanishi bo‘lib, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik yani mushaklarni elastikligi va bo‘g‘inlar harakatchanligi tarzi bir biridan farqlanadi.

ASOSIY QISM: 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 yoshlarni 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 qiling.

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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

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. YU.M. YUnusova. Sport faoliyatining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1994 y.
5. L.P. Matveev. Obshaya teoriya sporta. - M., 1997 g.
6. B. Madaminov, R. Salomov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining amaliyoti. Toshkent, 2009 y.
7. Volkov L.V. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. Kiev., Olimpiyskaya literatura. 2002.

20-Iyun, 2025-yil

8. Voleybol. Programma dlya grupp nachalnoy podgotovki detsko-yunosheskix sportivnykh shkol.// Pod red. V.YA. Ignatevoy, I.V Petracheva, A.E. Gusaka, A.P. Subbotina. M.: GSOLIFK, 1983.
9. YU.D. Jeleznyak YUны voleibolist. M.: Fizkultura i sport, 1988.
10. Smirnov V.M., Dubrovskiy V.I. Fiziologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta.//Uchebnik dlya VUZov. M.: Vlados – Press, 2002.
11. Uilmor Dj.X., Kostil D.L. Fiziologiya sporta. Kiev. Olimpiyskaya literatura. 2001.

