

VOLEYBOLCHILARNING SAKROVCHANLIK KO‘NIKALARINI SHAKLLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARNING AHAMIYATI

Eryigitov D.X ,

Jizzax davlat pedagogika universiteti

Ijtimoiy-gumanitar fanlarda masovafiy ta‘lim kafedrası dotsenti.

Eshbekova N.K,

Jizzax davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti 2- bosqich magistranti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada, harakatli o‘yinlar yordamida yosh voleybolchilarni sakrovchanlik ko‘nikmalarini shakllantirish haqida yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy sifatlar, voleybol, tayyorgarlik, rivojlantirish, shakllantirish, sakrovchanlik.

ABSTRACT

In this article, the development of sacrosanct skills of young volleyball players with the help of action games is highlighted.

Key words: Physical qualities, volleyball, preparation, development, formation, courage.

Harakatli o‘yinlar keng qamrovli va serqirrali milliy qadriyatlar turkumiga mansub bo‘lib, o‘z mohiyati va mazmuni jihatidan insoniyat taraqqiyotining muayyan bosqichlariga xos ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy maishiy, ma’naviy ma’rifiy sharoitlarda turli xalq va elatlar tomonidan ixtiro qilingan. Ushbu o‘yinlarning evolyutsion va etnogenetik negizidan qat’i nazar ularga bo‘lgan qiziqish tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, yurtimizning mustaqil taraqqiyoti davrida harakatli o‘yinlarini tiklash,

ulardan salomatlik, jismoniy va psixologik barkamollik sifatida foydalanish masalalariga davlat e'tibori qaratilib kelinmoqda.

Sport o'yinlari voleybol sport turida ham yosh avlodni sog'lom va jismonan barkamol qilish tarbiyalashi muxim ahamiyatga ega bo'lib kelmoqda. Bu borada dastlabgi bosqichlardanoq voleybol sport turida sportchilarning, sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish (vertikal sakrash, diogonal sakrash, yonga va orqaga sakrash, sakrash tezligi, sakrash chidamkorligi) sifatlarini oddiy standart jismoniy mashqlar, og'irliklar (qo'l-oyoq va belga bog'lanadigan qo'rg'oshin plastinkalar), moslamalar va trenajyorlar yordamida jadal rivojlantirish mumkin.

Lekin, dastlabki tayyorgarlik va o'quv-mashq guruhlarida olib boriladigan mashg'ulotlarda sakrovchanlik sifatlarini bunday yondashuv asosida rivojlantirish yosh bolalarni zo'riqtirib qo'yishi muqarrar, avvalam bor ularni bunday mashqlar tez charchatadi, qiziqishni so'ndiradi, bolalar faqat sakrash to'g'risida o'ylaydilar. Shuning uchun sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishda o'ziga xos maxsus harakatli o'yinlar, o'yinsimon estafetalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Yosh bolalarda sakrovchanlik sifatlarini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish afzalligiga e'tibor qaratib, o'yin mashqlarini qanday sakrash ko'nikmasi rivojlantirilishi kerakligiga qarab tanlash zarur deb ta'kidlaydi. Masalan, aniq qo'nishni rivojlantirish kerak bo'lsa, “parashyutistlar”, bir vaqtning o'zida bir guruh bolalar sakrovchanligini rivojlantirishda “qarmoqli” o'yin mashqni tavsiya etadi. Uzunlikka sakrash bir-biridan uzoqlashtirib chizilgan belgilarga sakrash o'yini orqali rivojlantirilishi mumkin ekan. “Kim balandroq”, “kim uzoqroq”, “kim aniqroq” sakrash mashqlari ham shular jumlasidandir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan o'yin mashqlarini, balki sakrash sifati turlarini shakllantirishga mo'ljallangan, yakka, juftlikda guruh bo'lib va jamoa tartibida bajariladigan harakat o'yinlar mazmuni va mohiyatini ochib berishgan. Balandga, diogonal, uzunlikka, yonga, orqaga, sakrash ko'nikmasini shakllantiruvchi ko'pdan-ko'p mashqlar ahamiyatini ochib berishgan. Ayniqsa ularning “To'siqlardan oshib o'tish”, “Do'ngdan-do'ngga sakrash”, “Kengurular”, “Arg'amchi bilan sakrash”,

“Chambarchak ustidan sakrash”, oyoqlarga qop kiyib turli o‘yinlarni o‘ynash kabi harakatli o‘yinlari sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlarini rivojlantirishda juda qo‘l keladi.

O‘yinni to‘g‘ri tanlash va maqsadga muvofiq yo‘sinda o‘tkazish juda muhim ahamiyatga ega. Ammo o‘yin hamma vaqt kim tarbiyaviy vazifalarni hal qilavermaydi. Tarbiya sohasida yaxshi natijaga erishish uchun harakatli o‘yinlar tarbiyaviy ruhda tashkil qilinishi va__ mazmuni va qoidalari bilan mufassal tanishishi, yuksak pedagogik mahoratga ega bo‘lishi lozim. Shundagiga u harakatli o‘yinlardan ko‘zlangan ta’limi va tarbiyaviy maqsadlarga erisha oladi. Bolalar o‘yin davomida o‘z fe’l-atvori va shaxsiy xususiyatlarini namoyish qiladilar. Bundan esa o‘qituvchi ularning turli odatlarini, salbiy va ijobiy qiliqlarini bilib olishi, tegishli tadbirlarni belgilashi, o‘yinni muayyan yo‘nalishga solib, ularda sofdillik, mardlik, o‘rtoqlik sifatlarini jamoadagi o‘z burchini his qilishni tarbiyalash mumkin. Shu bilan birga, u bolalarga o‘yin qoidalarini buzmaganda ijodiy tashabbus ko‘rsatishda har jihatdan yordam beradi.

O‘qituvchi o‘yinlarni o‘tkazish jarayonida didaktik prinsiplardan foydalanish va doimo ularni amalga oshirishga erishishi lozim. O‘qituvchi o‘quvchilarga har bir o‘yinning mazmuni, vazifasi va qoidalarini tushuntirib beradi. Bu esa ularga o‘yinga ongli munosabatda bo‘lish, uni to‘g‘ri o‘rganib olish, o‘z xatolari va yutuqlarini to‘g‘ri tushunish va o‘z harakatlarini o‘rtoqlarining harakatlariga qiyoslab tahlil qilish imkonini beradi. O‘qituvchi bolalar bilan o‘tkaziladigan o‘yinlar bir oz muayyan qiyinchiliklarni yengishi bilan bog‘liq bo‘lishiga, o‘yin jarayonida bajariladigan har bir vazifa amalga oshishiga erishishi va to‘siqlar qanday zabt etilishiga ko‘ra murakkablashtirib borilishi zarur. Bu ish bolalarni mehnatsevarlikka o‘rgatadi, ulardagi iroda kuchinim orttirib boradi. Xulosa qilib aytganda o‘qituvchi o‘yinni o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rishda uning aniq vazifalarini belgilab chiqadi, bu vazifalar bolalarning yoshiga mos, ya’ni ular bajara ladigan bo‘lishi kerak. O‘yinni tashkil qilish va o‘tkazishda o‘quvchilarni iloji boricha tashabbus ko‘rsatib, faol qatnashishga rag‘batlantirish juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)

1. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma.T.: 2009. - 77 b.
2. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o‘yinlar. // Oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. 2017.- 485 b.