

Хулоса. Волейбол ўйини нафақат жисмоний тарбиянинг самарали воситаси, балки фаол ва фойдали дам олиш воситасидир. Ушбу динамик ўйин одамда тезлик, аниқлик, чидамлилик, эпчиллик, куч каби фазилатларни ривожлантиради. Жисмоний фазилатлар билан бир қаторда, таркиб ва ўзига хос волейбол ахлоқий фазилатларни, биринчи навбатда хушмуомалалик, жасоратни тарбиялашга ёрдам беради.

Дарсда ишлатиладиган усуллар, тамойиллар ва воситаларни моҳирона, тўғри танлаш техник усуллар ва тактик ҳаракатларни ўзлаштириш кўникмаларини шакллантиришга ёрдам беради, спортчининг жисмоний ва ахлоқий-иродавий фазилатларини ривожлантиришга ёрдам беради. Ўқув машғулотларини ўтказиш методологиясининг муҳим босқичи машғулотлар босқичидир ва уларни ўқитиш тамойилларини ҳисобга олган ҳолда йил давомида даврийлаштиришдир. Янги ўйинчилар ва юқори малакали волейболчиларни тайёрлашда тубдан янги техникалар, тактик ҳаракатлар ва ўзаро таъсирларни ўрганиш керак бўлган даврлар мавжуд.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Железняк Ю.Д. Волейбол: маҳоратнинг бошида. 1998.
2. Клещев И.Н. Волейбол. Жамоани мусобақага тайёрлаш. 2002.

УДК 796

ТАЛАБА БАСКЕТБОЛЧИЛАР ЎРТАСИДА САМАРАЛИ ҲАМКОРЛИКНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Палуаниязова Н.А.

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг
Нукус филиали, Нукус шаҳри, Ўзбекистон*

Спорт ўйинларида психологик сифатлари ва хусусиятлари спорт фаолияти талабларига ва танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига жавоб берадиган спортчи ўзини кўрсатиши мумкин. Баскетбол диққатга ва унинг хусусиятларига жуда юқори талаблар қўяди. Шундай қилиб, ўйин давомида баскетболчилар бир вақтнинг ўзида бир хил равшанлик ва ифодалилик даражасига эга бўлган бир нечта объектлар ёки элементларни идрок этишлари керак. Диққатнинг бу хоссаларини ўрганиш ва уларни диққатнинг барча

хоссаларини ривожлантиришга қаратилган машғулот жараёнида амалий қўллаш спортчиларга ўз спорт маҳоратининг қўшимча захираларини очишга ёрдам беради [1].

Юқори тоифали ўйинчиларнинг диққатини жамлаш жуда кўп тайёргарлик ишлари билан боғлиқ ва у спортнинг энг бошидан бошланиши муҳимдир. Диққат муаммоси анъанавий равишда энг муҳимларидан бири ҳисобланади

Мутахассислар баскетболчиларнинг психологик тайёргарлигининг энг муҳим жиҳатларидан бири бу шахс учун ҳар қандай аҳамиятга эга бўлган объектга ақлий фаолиятни йўналтириш ва жамлаш эканлигини таъкидлади.

Баскетбол ўйини билан боғлиқ психологик хусусиятлар жамоавий ўйин спортининг хусусиятлари билан белгиланадиган ўзига хос хусусиятга эга.

Баскетболда спортчиларда эътиборни бошқариш кўникмаларини ривожлантириш билан бирга, айти пайтда онгни асосий объектга қаратиш ва шу билан бирга бошқа муҳим объектлар ва ҳаракатларни бошқариш қобилиятига эришиш муҳимдир.

Муаллифнинг таъкидлашича, баскетболда рақобат шароитида бирон бир объект ёки ҳаракатга онгнинг кучли концентрацияси назорат қилиш учун муҳим бўлган бошқа объектларнинг диққат марказидан чиқиб кетишига олиб келади: тўп, шериклар ҳаракати ва бошқалар.

Спортчиларнинг юқори тайёргарлиги ҳолатида эътиборнинг интенсивлиги, унинг ҳажми, барқарорлиги ва алмашилишининг ортиши кузатилади. Машқ қилиш жараёнида спортчиларнинг интенсивлиги, барқарорлиги ва диққат миқдори каби ақлий функцияларини вақти-вақти билан кузатиб бориш керак [2].

Шундай қилиб, баскетболчиларнинг мусобақа фаолиятининг муваффақияти учун диққатнинг хусусиятлари катта аҳамиятга эга деган хулосага келиш мумкин.

Спортчиларни тайёрлаш тизимидаги бошқарув ва назорат сўнгги йигирма йилликда жадал ривожланиб борган билим соҳасини бирлаштиради. Бу умумий тенденциянинг намоён бўлиши ва спортчиларни тайёрлаш тизимининг объективлашуви, фан-техника тараққиёти ютуқларини ҳаётга татбиқ этиш, умумий илмий фанлар - кибернетика, тизимли ёндашув, операцияларни тадқиқ қилиш ва бошқалар имкониятларидан фойдаланиш; спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш учун захираларни излаш керак.

Турли мамлакатларда спортчиларни танлаш ва тайёрлаш жараёнида қўлланиладиган дастурлар, тестлар ва кўрсаткичларни умумлаштириш ва ўрганиш бўйича бир қатор умумий хусусиятлар ва ёндашувларда сезиларли фарқлар мавжудлигини кўрсатади:

- мамлакатларда спортчиларнинг тайёргарлигини баҳолаш тизими мазмунини ташкил этувчи ва рўйхатга олинган кўпгина тест ва кўрсаткичлар бир-бирига мос келмайди, бу эса ахборот алмашинувини мураккаблаштиради, таълим ва ўқув жараёнини такомиллаштиришга тўсқинлик қилади;

- кўрсаткичлар мажмуасини, рейтинг шкаласини, истиқболларни интеграл баҳолашни шакллантиришда турли услубий ёндашувлар кўпинча спортнинг ўзига хос хусусиятларини, биологик ёшни, дастлабки тайёргарликнинг хусусиятини, спорт ютуқларининг ўсиш суръатларини ва бошқаларни ҳисобга олмайди.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, сўнгги ўн йилликдаги спорт ўйинларида илғор спорт амалиёти маълумотлари асосида келтирилган педагогик назоратни ўтказиш асослари асосан юқори малакали баскетболчиларни тайёрлаш тизимида фойдаланишга мўлжалланган. Тадқиқотчилар асарларида спорт ўйинларида ёшлар спортида ҳар хил турдаги тайёргарликни назорат қилиш масалалари кўриб чиқилган. Дастлабки бошланғич тайёргарлик босқичи қуйидаги асосий вазифаларни ҳал қилади: олдиндан танланган болалар контингентининг танланган спорт тури бўйича муваффақиятли мутахассислик талабларига мувофиқлигини чуқур текшириш, спортни янада такомиллаштиришнинг мақсадга мувофиқлигини аниқлаш ва унинг йўналишини аниқлаш.

Ушбу йўналишдаги мавжуд адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, ёш баскетболчиларнинг бошланғич тайёргарлик босқичида тайёргарлигини назорат қилиш муаммоси долзарбдир ва ҳамма нарсани ҳисобга олган ҳолда янги ёндашувларни излаш ва амалга оширишни талаб қилади.

Хулоса. Адабий манбалар таҳлили шуни кўрсатдики, баскетболчи спортчиларнинг турли омилларининг таъсирини ўрганишга катта эътибор берилган.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Хоффман И. Ўзаро таъсир қилиш тартиби / Инглиз тилидан таржима. 2002.
2. Алаторцев В.А. Спортчининг мусобақага тайёрлиги: психологик тадқиқот тажрибаси. 2009.