

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Моросанова В.И. Ўз-ўзини тартибга солишнинг индивидуал услуги: инсоннинг ўзбошимчалик фаолиятидаги ҳодиса, тузилиш ва функциялар. 2001.
2. Серова Л.К. Спорт психологияси: спортда профессионал танлов. 2017.

УДК 796

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Калиев К.С.,

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

Ушбу муаммонинг долзарблиги меҳнатнинг давлат-маъмурий, таркибий, моддий-техникавий, иқтисодий шароитларининг ўзгариши муносабати билан волейбол ўқувчиларини спортга тайёрлаш тизимини такомиллаштириш, болаларни соғлом турмуш тарзига ўргатиш зарурати билан боғлиқ асосий омиллари кундалик машқлар бўлиши керак.

Жисмоний ривожланиш ва спортни такомиллаштириш билан бир қаторда замонавий жамият шахсини тарбиялаш керак. Спорт машғулотларининг бутун жараёни ватанпарварлик тарбиясига, ўқиш ва меҳнатга ғайратли муносабатни ривожлантиришга ёрдам бериши керак. Ўсмирлар спорт мактабида волейболчиларни спортга тайёрлашнинг турли босқичларида таълим ва тайёргарлик нисбати ўзгаради. Тайёргарлик ва ўсмирлар гуруҳларида кўплаб ҳаракатли кўникмаларни шакллантириш билан боғлиқ машғулотлар устунлик қилади.

Эътибор эса асосий билим, кўникма ва малакаларни эгаллашга қаратилган бўлиб, уларсиз муваффақиятли спорт машғулотларини амалга ошириш мумкин эмас. Келажакда спорт маҳоратига эришиш мумкин бўлган пойдевор яратилмоқда [1].

Бироқ, замонавий волейболда спорт машғулотлари алоҳида аҳамиятга эга, бунинг сабаби ўйин ҳаракатлари доирасининг кенгайиши, волейбол майдонида ўйин кескинлигининг ошиши, бу волейболчилардан тез ўзгариб турадиган турли вазиятларда максимал жисмоний куч талаб қилади.

Бизнинг фикримизча, спорт машғулотларини жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси сифатида белгилаш жуда долзарбдир.

Спорт машғулотлари асосий ҳисобланади, шунинг учун уни қуриш ёш организмнинг индивидуал хусусиятларини, машғулотлар жараёнида техник назорат воситаларини ишлаб чиқиш ва улардан фойдаланишни ҳисобга олган ҳолда ташкил этилиши керак.

Замонавий олимлар спорт машғулотлари даражасини аниқлаш учун ҳаракатли тестларидан фойдаланишни турлича қабул қилишади, бу эса ҳаракатли жисмоний тайёргарлигининг турли жиҳатларини баҳолашга имкон бериб жинс ва ёшга қараб фарқланади.

Аммо, афсуски, амалиёт шуни кўрсатдики, бу ёндашувлар етарли даражада самарали эмас ва ўсмирлар спорт мактабида волейболчиларни спортга тайёрлаш тизимини такомиллаштиришни тақозо этади.

Спорт машғулотлари - бу спортчиларни тайёрлаш, уларни мусобақаларга тайёрлаш, ўқув жараёни ва мусобақаларни ташкил этиш, машғулотлар ва мусобақаларни илмий, услубий ва моддий-техник таъминлашни ўз ичига олган узоқ муддатли жараён бўлиб, бунинг учун тўғри шароитлар яратиш учун спорт турларини, спортни меҳнат, машғулот ва дам олиш билан уйғунлаштириш зарурати туғилади.

Волейболчиларнинг узоқ муддатли спорт машғулотлари тизими узоқ вақтни талаб қилади, уни шартли равишда бир неча кетма-кет ва ўзаро боғланган босқичларга бўлиш мумкин [2]. Ҳар бир босқич учун ёш чегаралари ва ўқитиш муддатлари белгиланади:

- бошланғич тайёргарлик босқичи - 9-10 йил;
- чуқурлаштирилган мутахассислик босқичи - 11-14 йил;
- спортни такомиллаштириш босқичи - 16-18 ёш;
- олий спорт маҳорати босқичи - 18 ёшдан катта.

Бошланғич спорт машғулотлари гуруҳлари умумтаълим мактабларининг волейбол ўйнашни хоҳловчи ўқувчиларидан тузилади. Бундай гуруҳларда асосий вазифа ўйинга қизиқиш, машғулотларда тиришқоқлик, ҳаракатлар маданиятини ўзлаштириш, мослашувчанликни, эпчилликни ривожлантириш, шунингдек, ўйин техникасининг энг оддий элементлари билан танишишдир.

Дастлабки бошланғич тайёргарлик гуруҳлари танланган спорт фаолиятида ўз истеъдодини исботлаган ва махсус жисмоний тайёргарлик талабларини, шунингдек, технологиянинг энг оддий элементларини бажарган ўсмирлардан иборат.

Ихтисослаштирилган асосий спорт машғулотлари гуруҳлари, агар талабалар орасида ёшлар мусобақасида иштирок этиш учун жамоани

ташқил этадиган ўйинчилар бўлсагина тузилади. Бу босқичда волейболчилар универсализмни пухта эгаллашлари керак. Ўйин техникасининг энг мураккаб усуллари оғир шароитларда бажарилиши керак.

Энг юқори натижаларга эришиш учун тайёргарлик гуруҳлари тайёргарликнинг дастлабки босқичидан ўтган ва усталар жамоалари ўйинчиларининг талабларини қондирадиган спортчилардан иборат.

Спорт машғулотларининг асосий хусусияти - машғулот, тарбия ва такомиллаштириш ўртасидаги чамбарчас боғлиқликдир. Машғулот жараёнида ўрганилган техникалар аста-секин волейболчиларнинг ахлоқий ва иродавий фазилатларини ривожлантириш билан узвий боғлиқ бўлган махсус маҳоратга айланади.

Тизимли машғулотлар натижасида махсус ўйин кўрсаткичлари ортади. Спорт машғулотлари танага комплекс таъсир кўрсатади, унинг функционаллигини оширади, ҳаракат фазилатларини яхшилади.

Ўсмирлар спорт мактабида волейболчиларни спортга тайёрлашнинг асосий вазифалари - юксак маънавий-ахлоқий ва иродавий фазилатларни тарбиялаш, соғломлаштириш, ҳар томонлама жисмонан ривожлантириш, тананинг функционаллигини ошириш, махсус ва техник-тактик кўникмалар мажмуасини ўзлаштириш; шунингдек, волейбол, гигиена ва ўз-ўзини назорат қилиш бўйича назарий билимлардан иборат.

Хулоса. Демак, волейболчилар тайёргарлигининг турли босқичларида бошқа сифатлар қатори спорт машғулотлари ҳам асосийларидан бири бўлиб, доимо тўлдиришни, организмнинг ёши, физиологик, психологик хусусиятларига кўра такомиллаштиришни талаб этади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Колесник И.С. Ҳаракатларни экстраполяция қилиш асосида волейболчиларнинг фазовий-вақт йўналишини шакллантириш. 2012.
2. Глинская Э.Г. Волейбол ўйин техникасини такомиллаштириш. 2006.