

YOSH VOLEYBOLCHILAR TAYYORGARLIGIDA JISMONIY SIFATLAR VA HARAKATLI O'YINLARNI O'RNI

Maxmutaliyev Adxamjon Meliboyevich

Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya: ushbu maqolaning asosiy maqsadi 12-14 yoshli voleybolchilarning harakatli o'yinlar yordamida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishdan iborat bo'lib, shu yoshdagi voleybolchilarning jismoniy tayyorgarliklari darajasini o'rganish hamda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlar samaradorligini aniqlashdan iboratdir.

Kalit so'zlar: Zamonaviy voleybol, jismoniy sifatlar, zarba berish, harakatli o'yinlar, maktab yoshi.

Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishishi faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin. Voleybolchilar uchun jismoniy sifatlar ichida eng e'tiborlisi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligidir. Aynan shu sifalar aksariyat o'yin malakalarining samarali ijro etilishiga ta'sir ko'rsatadi. Lekin bunday xulosadan voleybolchilar uchun boshqa jismoniy sifatlarni ahamiyati kamroq degan fikr kelib chiqishi kerak emas. Aksincha, tezkor harakatlanish, kuch bilan zarba berish, ish qobiliyatini tushirmasdan uzoq vaqt malakalarni samarali bajara olish qobiliyatlari ham yetakchi o'rinda turadi. Shuning uchun sport tayyorgarligi tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlariga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Chunki, ushbu sifatlarning yetarli darajada rivojlangan bo'lishi sport mahoratining samarali shakllanishiga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, bu sifalar sport mahoratini tez va mukammal o'sishi uchun eng zarur poydevoridir. Ma'lumki, inson o'z hayotida o'yin, o'qish mehnat, dam olish kabi mashg'ulotlar bilan band bo'ladi. Inson hayotining dastlabki davrlarida o'yin asosiy faoliyat hisoblanadi, keyin esa bu o'qish bilan barobar davom etadi, undan so'ng va o'yin kamayib, uning o'rnini o'qish va mehnat egallaydi. Insonning bolaligidagidek, odamzod tarixining dastlabki davrlarida o'yinlar hayotida muhim o'rin tutgan.

O'yinlar yordamida insoniyat o'sgan ulg'aygan, chiniqqan, jisman baquvvat bo'lgan, aqlan, ruhan rivojlangan, ma'naviy kamol topgan. Xullas, o'yin odamzod taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etgan. Buning sabablari quyidagicha:

Birinchidan, insonda o'yinga nisbatan tabiiy ehtiyoj bo'lib, u hayotdagi bo'shliqni to'ldirgan, inson tanadagi ortiqcha kuchni sarflashga, yetishmagan kuchni to'plashga yordam bergan. Ikkinchidan, o'yinlar xalq tarixining in'inosidir. O'yinlar insonning turmushi, mehnati, tajribasi, tashvishi, kurashi, yutuqlari aksini topadi. O'yinlar orqali biz insoniyat tarixi, orzu-o'yi muammolari, niyatlarini o'rgansak bo'ladi. Uchinchidan, o'yin inson madaniyatining eng qadimgi ko'rinishi, ko'pgina ma'naviy soha (raqs, tomosha-teatr, musiqa, sport marosim kabi) larning chashmasi sifatida xizmat qilgan. To'rtinchidan, o'yinlar avlod-ajdodlarimizning sog'lomlashtirish vositasi hisoblangan.

Ota-bobolarimiz xalq o'yinlari va musobaqalari yordamida aqlan raso, ruhan tetik, jismonan baquvvat bo'lib kelgan. Sog'lom avlodlarni shakllantirishda o'yinlar asosiy omilga aylangan. Beshinchidan, o'yinlar eng samarali tarbiya vositasi. Bolalar o'yinlar orqali hayotga

tayyorgarlik ko'rgan, turmushdagi qiyinchiliklarni yengishni, mashq qilgan, ish va kurashda g'alaba qilishni o'rgangan. Oltinchidan, o'yinlar ajdodlarimizning tajribasini o'zida uyg'unlashtiruvchi madaniy meros va zamondoshlarimizni, ayniqsa yosh avlodni aqliy, ruhiy va jismoniy barkamol bo'lishiga xizmat qiluvchi bebaho manbadir. Demak, o'yinlar – xalqning tabiiy va tarixiy extiyoji asosida shakllangan ajdodlar turmushi, mehnati, tajribasi, kurashi, yutuqlarini boshqa shaklda aks ettiradigan, ko'pgina ma'naviy sohalar chashmasi, sog'lom avlodni shakllantiruvchi tarbiya vositasi va zamondoshlarimizning jismoniy ruxiy, aqliy rivojlanishga xizmat qiluvchi muhim omildir. Madaniy merosimizning uzviy va ajralas qismi bo'lgan, avlod ajdodlarimizga asrlar mobaynida ruh, jon va sog'liq ato etib kelgan xalq o'yinlarini tiklash va ulardan samarali foydalanish- milliy qiyofamiz, ma'naviyatimiz va qadriyatimizni yuksaltirish demakdir. Xalq o'yinlari yangi sog'lom avlodni shakllantrishda ham o'ta muhim o'rin tutgani uchun biz ularni ko'z qorachig'imizdek asrashimiz, e'zozlashimiz va ulardan oqilona foydalanishimiz zarur.

Mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash o'smirlarning yuksak ma'naviy va jismoniy sifatlarini shakllanishida eng muhim vositalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'yinlar maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida kata o'rin egallaydi, chunki bu o'yinlar harakat malakalarining kompleks ravishda takomillashuviga, to'g'ri jismoniy rivojlanishiga, sog'liqni mustahkamlash hamda saqlashni ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umumta'lim maktabini isloh qilish yosh avlod tarbiyasi yanada kuchaytirish, ularni jamoachilik, mehnatsevarlik va jamiyat oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g'oyat muhim vazifalar bilan bog'liqdir. Buning ma'nosi bolalarda maktabda o'qiy boshlagan birinchi kundanoq mehnatga muhabbat, uyushqoqlik, ishchanlik va boshlagan ishni oxiriga yetkazish xususiyatlarini tarbiyalash demakdir. Buning uchun tarbiyaning barcha vositalaridan, xususan bolalarning sevimli mashg'ulot harakatli o'yinlardan foydalanish ayni muddaodir. Harakatli o'yinlar turli qiyinchiliklarni yengish va har xil fazilat va qobiliyatlarni ko'rsatishga doir jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi.

Bundan tashqari odatda bolalarga quvonch bag'ishlaydigan musobaqalar ham harakatli o'yinlar jumlasiga kiradi. Harakatli o'yinlar yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irtitish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi va bolaning xarakatlarini takomillashtiradi. Bundan tashqari o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarida axloqiy sifatlarini ham rivojlantiradi. Bularga intizomlilik, do'stlik, bir-biriga bo'lgan munosabat, onglilik, jamoada o'zini tuta bilish va uning shartlari, diqqatini, obro'si uchun kurash, o'rtoqlariga beg'araz, yordam berish kabi fazilatlarni ham shakllantiradi. Masalan; «Ikki oyoq», «Epchil bolalar», «quvlashmachoq», «Kim keldi» va hokozolar. O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda imkoni boricha o'quvchilarning tashabbuskori bo'lishi, faol ishtirok etishi uchun ularni rag'batlantirish juda muhim. Bolalar ijodiy faollik ko'rsatib o'yin o'ynar ekanlar, tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lib tarbiyalanadilar. Bir maqsad yo'lida o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari bilan birga biror masala yuzasidan qaror qabul qilish ijodiy tashabbuskorlik namunasi hisoblanadi. Agar bolalar o'yinni ilgariroq o'zlashtirib olgan bo'lsalar, o'yin paytida bolalarning faol bo'lishi o'qituvchining o'yinni o'tkazishga qanchalik tayyorlanganiga bog'liq bo'ladi.

Ma'lumki, har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi. To'siq yoki qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lmagan, ya'ni ancha-muncha kuch-quvvat sarflashni

talab qilmaydigan o'yinlar bolalarda qiziqish uyg'otmaydi. Kichik maktab yoshi-bilim, ko'nikma va malakalar tarkib topishining, tasavvur hamda tushunchalar hosil bo'lishining boshlang'ich davridir. Xuddi mana shu davrda o'g'il va qizlarni muntazam hamda izchil tarbiyalash uchun katta imkoniyatlar vujudga keladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarni tarbiyalash tizimida o'yinlar alohida rol o'ynaydi. Har xil o'yinlar topog'onlik va mehnatga munosabat hamda, bolalarning xarakteri va qobiliyatlari, dars usuliyati nuqtai nazaridan, hatto, eng maqul bo'lgan bir xil sharoitdagina nisbatan ancha yaqqolroq ko'rinadi. To'g'ri o'tkazilgan o'yin ko'p narsani o'rgatishga yordam beradi. Bolalarning barcha yosh bosqichlarida ularga ishonch va haqiqat sifatida xizmat qilgan hamda ularning zexni va bilimiga intilishi lozim bo'lgan o'yinlarga qiziqish susayib bormoqda. Vaholanki, bolalarni o'yinlarning kuch-quvvat va kulgi baxsh etadigan xilma-xil, jo'shkin va erkin vaziyatlariga olib kirish hamda jafokash pedegogikaning asriy savollariga tegishli javoblarni ana shu vaziyatlardan izlash kerak. V.A.Suxomlinskiy o'yinlarda bolalar dunyoni ko'rinishni, shaxsning ijodiy qobiliyatlari aks etishini, o'yinlarsiz haqiqiy barkamollik ham bo'lmasligini o'qitgan edi.

Hozirgi sharoitda o'zbek xalq o'yinlarining asosiy vazifasi o'z mazmuni va usuliyati bolalarning jamiyatimiz talablariga muvofiq yo'sinda tarbiyalanishini ta'minlash, ularda ahloqiy, irodaviy sifatlarni rivojlantirish ijodkor va bunyodkorlarga xos bilim, ko'nikma hamda malakalarni, vatanapvrrar fuqarolarga xos fazilatlarni shakllantirishdan iborat.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Tuxtanazarov, I. U., & Maxmutaliyev, A. M. (2020). SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL PROBLEMS OF WRESTLING DEVELOPMENT. *Theoretical & Applied Science*, (1), 781-785.
2. Tuxtanazarov, I. U., & Maxmutaliyev, A. M. (2020). Socio-Pedagogical Function Of Sport In The Spiritual Perfection Of Youth. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 367-372.
3. Adxamjon, M., & Jaxongir, M. (2022). TAYANIB SAKRASH MASHQLARINI O'RGATISH METODIKASI. *Conferencea*, 152-165.
4. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliyev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.
5. Ummataliyevich, T. X. I. (2024). YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARINI TASHKILIY SHAKLLARI. *PEDAGOG*, 7(3), 647-650.
6. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 48-53.
7. Parpiev, O. (2022). Means of sports activities and methods. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(2), 112-117
8. Исломов, И. (2023). ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(6), 723-728.

9. Islomxo, I., & Madaminovich, D. E. (2023). 10-12 YOSHLI SPORTCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI TARBIYALASHNING NAZARIY VA AMALIY USLUBLARI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(31), 33-38.

10. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(21), 405-410.