



YOSH VALEBOLCHILARNING HARAKAT MALAKASI VA UNING SHAKLLANISH QONUNIYATLARI

A.F. Kamolov
A.S. Boltabayev
B.B. Ahmedov

Namangan davlat universiteti magistrantlari

Annotatsiya: *harakat malakasini shakllanishi va takomillashishining qonuniyatlari harakatga o'rgatishning, o'qitishning har bir holatida namoyon bo'lishi. Uning shakllanishi, takomillashishi va so'nishining davomiyligi juda ham turlicha va u shug'ullanuvchining harakat qobiliyatiga, ayniqsa, malakaning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liqligi haqida nazariy ma'lumotlar bayon etilgan.*

Kalit so'zlar: *harakat malakasi, malakaning ko'chishi, malaka shakllanishining fazalari, malakaning notekis shakllanishi*

MOVEMENT SKILLS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS AND THE LAWS OF ITS FORMATION

A.F. Kamolov
A.S. Boltabayev
B.B. Ahmedov

Graduate students of Namangan State University

Annotation: the laws of the formation and improvement of movement skills are manifested in every situation of movement training and education. The duration of its formation, improvement and extinction is very different, and theoretical information about its connection with the movement ability of the practitioner, especially the specific characteristics of the skill, and the increasing movement experience of the individual, etc.

Key words: movement skill, skill transfer, phases of skill formation, uneven skill formation.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ СПОСОБНОСТЬ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ

А.Ф. Камолов
А.С. Болтабаев
Б.Б. Ахмедов

Мастери Наманганского государственного университета



Аннотация: закономерности формирования и совершенствования двигательных навыков в каждой ситуации обучения и воспитания движений. Продолжительность его формирования, совершенствования и угасания весьма различна, и теоретические сведения о его связи с двигательными способностями занимающегося, особенно с конкретными характеристиками навыка, возрастающим двигательным опытом человека и т. д.

Ключевые слова: двигательный навык, передача навыка, этапы формирования навыка, неравномерность формирования навыка.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan keyin jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta etibor qaratildi. Ma'naviy-marifiy qadriyatlar, milliy urf-odatlar va an'analar tiklandi, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq ko'pgina tadbirlar amalga oshirildi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to'g'risidagi 5924-sonli farmoni buning yorqin dalili sifatida keltirish mumkin. Hozirgi kunda hamma uchun birdek qiziqarli bo'lgan valebol sport turi ham aholi o'rtasida ommalashmoqda. Umumta'lim maktablarida shu sport turining to'garak mashg'ulotlari maktabning asosiy sport to'garaklar qatoridan joy olmoqda. Lekin shug'ullanuvchilarning harakat malakalarini shakllantirishda biroz kamchiliklarga duch kelinmoqda, shu sababli yosh valebolchilarning harakat malakalarini shakllantirishni qayta ko'rib chiqish zaruriyati tug'iladi. Biz ushbu kichik tadqiqotimizdagi muammoni umumta'lim maktabi sport to'garaklarida hal etishga urindik.

Dastlab harakat malakasini rivojlantirish qonuniyatlarini ko'rib chiqsak. Harakat malakasi – bu ijroning sifati, harakatni shunday bajarish holatiki, ijrochining diqqati mashqning (faoliyatning) natijasiga yoki bajarish sharoitiga yo'naltirilib, uning tarkibiga kiradigan boshqa harakatlarga nisbiy e'tibor berish bilan bajaraolish darajasidir.

Malakaning fiziologik mexanizmi. Akademiklar I.M. Sechenov va I.P.Pavlovlarning ilmiy tadqiqotlari orqali erkin harakatlarning harakat malakasini shakllanishini fiziologik mexanizmini ochib berdilar. Ular harakat aktini, harakat faoliyatini, mushaklar bilan bajarishni boshqarish "vaqtli aloqalar" natijasi ekanligi, ularning asosida birinchi tartibdagi shartli reflekslarning, oliy tartibdagi, manipulyasiyali reflekslar va boshqalardan vujudga kelishini ilk bor amaliy isbotladilar.

Valebolchilarning harakat malakasining shakllanishi jarayoni shartli ravishda u ch fiziologik faza(davr)ga bo'ldilar (gap harakat faoliyatini qaytarish bilan aynan bog'liq bo'lgan fiziologik fazalarustida boradi).

1 - f a z a shartli reflektor aloqalari markaziy asab tizimi - qo'zg'alist jarayonining keng irradiatsiyasi bilan xarakterlanadi. Tashqa ridan bu harakat faoliyatining tashqi ko'rinishi (suratining) yaratilishi bilan ifodalanib, aniq bo'lmagan



va ko'pincha, o'zlashtirilayotgan harakat uchun keragi bo'lmagan harakatlar ham qo'shib bajariladi.

2 - f a z a shu bilan farqlanadiki, qo'zg'alishning ortiqchaliligi tormozlanish jarayonini rivojlanishi bilan chegaralanib, asab faoliyatlarining vaqt va fazoda aniqligiga erishish bilan kuzatiladi. Bunga harakat faoliyatini nisbatan to'g'riroq bajarish, ortiqcha harakatlarni yo'qotilishi orqali erishi ladi. Ammo qo'zg'alish va tormozlanish jarayonining o'zaro takomillashmagan holdagi o'rin almashishlarining hali yetarli darajada emasligi, harakatlarda ortiqcha zo'riqish, muskullar tarangligini keragidan ortiqchaoshirib yuborilishi bilan kuzatiladi.

3 - f a z a harakatga dinamik steriotip(odat)ni shakllanishining tugallanishi bilan xarakterlanadi. Bu harakatlarni nisbatan takomillashgan darajada bajarilishiga imkon beradi. Malaka yuqorida aytilgan barcha belgilariga ega bo'lib boradi.

Malakaning n o t e k i s shakllanishining t o' r t t u r i mavjud:

1. Malakaning "salbiy tezlik" bilan shakllanishi. Ta'limning birlamchi etapida harakat faoliyatini o'zlashtirish ancha tez amalga oshadi, keyinchalik uning sifatini yaxshilash nisbatan sust boradi. Bunday yo'sindagi malakaning shakllanishi harakat faoliyati texnikasi (oz quvvat sarflab harakatni oson bajarish uslubi)ni egallash uchun xarakterli.

Valebolchilarning harakat faoliyatlarining asosini oson o'zlashtirdilar, chunki, maktab jismoniy tarbiya dasturiga o'ta sodda va oson harakatlar kiritilgan, uning detallarini o'zlashtirish esa nisbatan uzoq davom etadi.

Agarda malaka ushlanishining sababi to'g'ri aniqlansa, uni yengish, ushlanishini kamaytirish mumkin. Bunday holatni sodir bulishiga birinchi sabab vaqt, ikkinchi sabab o'qitishning vosita va metodlari bo'lib, lozim bo'lsa ularni keskin o'zgartirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Malakalarning o'zaro ta'siri va ko'chishi bir necha xil bo'ladi: malakalarning ijobiy va salbiy k o' c h i s h i (o'tishi).

I j o b i y k o' c h i s h i malakalarning o'zaro shunday munosabatiki, unda oldin hosil bo'lgan malaka keyingi, yangisini shakllanishiga yordam beradi. Jumladan, tennis to'pini uloqtirish malakasi granata uloqtirish malakasini o'zlashtirishni osonlashtiradi. Yangi hosil bo'layotgan malakalar hayotiy tajriba va o'qitish natijasida avval shakllanganlariga tayanadi. O'z navbatida ular oldingi shakllanganlarining tuzilishi jihatidan nisbatan o'xshash malaka elementlari yangisini shakllantiradi.

Malakaning salbiy ko'chishi. Oldin shakllangan malaka yangisining shakllanishi jarayonida qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Bu ta'lim jarayonining cho'zilishiga sabab bo'ladi, jismoniy sifatlarning rivojlani shini orqaga suradi. Masalan, suvga sakrovchidan, gimnastdan sprinter tayyorlash yoki kurash chidan tennischini tayyorlashdek jarayon bunga misol bo'ladi. Jismoniy tarbiya dasturlarini ishlash, o'quv jarayonini rejalash tirish, yo'llanma beruvchi mashqlar tizimini tanlashda malakalarning o'zaro uzviy ta'siri tavsifini o'rganish va hisobga olish jismoniy mashqlarni turkumlashda qo'l keladi.



Valebolchilarning ishonch bilan balandlikdan sakrab o'tish malakasini sport zalida, sakrash sektorida mohirona namoyish etsa-yu, lekin shu malaka (tabiiy to'siqlar)dan o'tishdan hayotiy – amaliy sharoitda foydalana olmasa, bunday harakat malakasi hayotiy – zaruriy emas.

Harakatni oliy tartibda bajara olish malakasi – bu o'zlashtirilgan, o'rganilgan harakatlarni oz kuch sarflab, sarflanadigan energiyani maksimal tejash bilan bajara olishi demakdir. Bu darajada shakllangan ijro malakasi nisbatan yuqori darajadagi maxsus bilimlar evaziga vujudga keladi. Aslida ta'limning, o'qitishning pirovard maqsadi ham harakatni oliy tartibda bajara olish malakasini shakllantirishdir bilan tugallanishi maqsadga muvofiqdir.

Oliy tartibda bajara olish malakasining shakllanishi jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyatini namoyon qiladi va sport mahoratini oshirish ning zahirasi hisoblanadi.

Harakat malakalariga qo'yilayotgan talablar tasnifiga qarab bajara olishning oliy tartibini uch turga ajratib - o'rganganidan, egallanganidan, bajara oladiganidan atrof muhit talablari bilan muvofiq, parallel yoki turli xil ketma-ketlikda samarali foydalaniladi.

Biz yuqorida malaka shakllantirish qonuniyatlarini hisobga olgan holda Namangan shahar 39-maktabdagi valebol to'garak shug'ullanuvchilarining 1-guruhini tajriba va 2-guruhini nazorat guruhi etib belgilab oldik. Ma'lum vaqt davomida tajriba guruhida harakat malakasini rivojlantirish mobaynida hatakatlardagi aniqlik oshishining guvohi bo'ldik. Natijalarni quyidagi diagrammada keltirishga urindik.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, shug'ullanivchilarning harakat malakasini shakllantirishda malakaning ko'chishi, ya'ni ijobiy yoki salbiy ko'chishiga e'tibor berish hamda unga mos ravishda mashqlar tanlay olishga trener yoki o'qituvchi yetarli darajada e'tibor berishi lozim. Malakaning fazalarini to'g'ri taskil etish va mashqlarni to'g'ri tanlay olish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24- yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to'g'risidagi 5924-sonli farmoni.
2. A.Abdullayev. „Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi“, 1-tom. Farg'ona-2016.
3. A.Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2018.
4. A.Abdullayev, R.Rasulov, A.Xasanov UMUMIY O'RTA VA KASB-HUNAR TA'LIMI TIZIMLARIDA JISMONIY TARBIYADAN SINFDAN TASHQARI ISHLAR Toshkent 2009. -200. b.
5. Bondarevskiy E .YA. Xankeldiyev SH. X. O'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi. Meditsina –T.: 1986.-204. b.



6. R.Abdumalikov ,T.T. Yunusov. va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya taolimining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T.,