

Voleybolchilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchan qobiliyatiga ega bo'lgan voleybolchi «most» holatidan keskin halos bo'lish kabi texnik malakalarini mohirona ijro etishga muvassar bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Voleybolda qo'llaniladigan usullar(texnik) malakalarni o'z egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish ehtiyoqkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatga olib kelishi mumkin (23).

Malakali voleybolchilarni tayyorlashda, bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv-trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli voleybolchilarni tayyorlash garovidir.

## **O'QUVCHINI SPORTGA QIZIQISHINI OSHIRISH SABAB VA MOTIVLARI**

*Kadirov Shoxrux Ne'matovich*

*Buxoro davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi*

Ushbu determinantlar (faoliyatini tug'diruvchi va yo'nal-tiruvchi omillar) ruhiy faollikni boshqarib borishda navbatma-navbat bir-biriga o'rin bo'shatib berib turadi.

Ehtiyoj – odamning o'zi yashab turgan muhit bilan uning hayotiy faoliyati o'rtasidagi o'zaro munosabat muvozanatining buzilishi natijasida hosil bo'ladi.

Diskomfort, ya'ni noqulay sharoitni sezish, his etishdan boshlanadi. Bunday holat odamda izlanish faoliyatini uyg'otadi. U mana shu ehtiyojni iloji boricha tezroq qondirishga intiladi. Bi-nobarin, ehtiyoj bu asab-ruhiyat jarayonlarining harakatiga ta'sir ko'rsatishdir. Izlanish faolligining kutilajak natijasi komfort, ya'ni qulaylik holatiga qaytish hisoblanadi. Shuning uchun ehtiyojni qondirish jarayoni mustaqil asosiy qadriyat sifatida ahamiyat kasb etadi.

Motiv (sabab) – bu shunday bir ehtiyojki, unda ehtiyoj obraz-li bo'ladi, muayyan bir predmet shakliga kirib, moddiy narsaga ay-lanadi, predmetlangan ehtiyoj paydo bo'ladi. Shunday qilib, motiv ehtiyojdan farqli o'laroq izlanuvchan faollikka emas, balki muayyan bir faollik predmetiga aniq yo'naltirilgan da'vat hisoblanadi.

Ehtiyojning motivga tomon rivojlanib borish bosqichida mu-ayyan bir predmet orqali texnik faoliyatni qayd etish sodir bo'ladi. Qayd etish shundan iboratki, inson o'z tasavvurida amalda o'ziniki bo'lmagan predmetni allaqachon egallab olgan bo'ladi.

Bu xilda ilgari keladigan ruhiy o'zgarish, real holat bi-lan ideal holat o'rtasida uzilish hosil qiladi. Bu esa odamda izti-robli va hayajonli his-tuygularning sodir bo'lishiga sabab bo'ladi. Bayon etilgan tasavvurdagi o'zlashtirish bilan moddiy o'zlashtirish o'rtasidagi uzilish katta bo'lsa, insonda ehtiyojni amalga oshirish, uni qondirish zaruriyati shunchalik kuchli bo'ladi.

Maqsad – bu amaliy harakatlar ongli ravishda yo'naltirib turilgan taxminiy natijadir.

Maqsadga qaratilgan faoliyat u sodir etiladigan tashqi shart-sharoitlarni hisobga olmay iloji yo'q. Maqsad har tomonlama xabardorlikni taqozo etadi. U ta'lim va bilimni, maqsadga erishish vositalarining mavjud bo'lishini, ya'ni bilimlari, ko'nikma va malakalarni talab qiladi.

Tahlil va bashorat qilishning rivojlangan apparatini taqozo etadi. U ehtiyotkor bo'lishni, umidsizlikni yengishni, his-hayajonni o'ziga singdirishni, ruhiy zo'riqish holatini susay-tirishni, uni ongli ravishda boshqarib turishni talab qiladi:

Motivatsiya – bu organizmni faollik holatiga keltirishdir. Motiv – muayyan hatti-harakatlarni tanlab olishdir.

Murabbiylarga shunday bolalar bilan ishlashga to'g'ri keladiki, ularda muvaffaqiyatni qo'lga kiritish va faoliyatni yo'naltirishning asosiy ehtiyojlari shakllangan bo'ladi.

Masalan: a) ota-ona tomonidan o'z farzandi oldiga doim aniq va oson yo'l bilan qo'lga kiritiladigan maqsad qo'yilgan hamda ularga yordam ko'rsatib turilgan vaqtlarda, bunday bolalarda o'z maqsadiga erishish ehtiyoji past darajada rivojlanadi;

b) Ikkinchi tomondan, basharti ota-onalar bolalarning oldiga qiyin, lekin bajarsa bo'ladigan vazifa qo'yan bo'lsalar va bunda o'sha vazifani qanday bajarishni uning o'ziga qo'yib bergan bo'lsalar, keyinroq esa uni maqtab qo'yan bo'lsalar, bunday hollarda ko'pincha maqsadga erishish uchun juda katta ehtiyoj

shakllanadi. Bu ehtiyoj, o'z navbatida, bolaning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatiga, sport faoliyatidagi faolligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

«Motivatsiya» atamasi keng ma'noni bildirib va omillar, jarayonlarni degan ma'noni anglatadi ular turli vaziyatlarda odamlarning harakatchanligi yoki loqaydligiga sababchi buladi.

Ushbu jarayon sabablarini tadqiq etish natijasida odamlar nima uchun muayyan masalalarni hal qilayotgan vaqtda yetarli darajada tashabbuskorlik bilan harakat qiladilar va nima uchun biror ishni yoki qandaydir bir xatti-xarakatni ancha uzoq vaqt mobaynida bajaradilar degan savollarga javob topib, ularning sabablari izohlab beriladi.

Sportchilar sportning muayyan bir turi bilan shug'ullanishi sabablari bizning o'zimizning ham biror ishni bajarishga majbur qiladigan sabablarga o'xshash) g'oyat xilma-xil bo'lishi mumkin va ularni qandaydir muayyan yo'nalishlarga bog'lash ma'quldir. Sportchi qaysidir bir jamoaning a'zosi bo'lib qolishiga sabab bo'lgan motivlar bilan bir qatorda uni ochiq-oydin musobaqalarda qatnashishga hamda ochiq-oydin vaziyatlarda muayyan tartibda harakat qilishiga undaydi, motivlar xam har xil bo'ladi.

Muvaffaqiyat qozonishga o'zida juda katta ehtiyoj sezadigan bola bilan shug'ullanadigan murabbiy o'zida shunday ehtiyojni kamroq sezadigan bola bilan mashg'ul bo'lgan vaqtdagidan ko'ra o'zini boshqacharoq tutmog'i kerak. Keyingi xolatda bolani qayta tarbiyalash, uni har bir yutuq uchun rag'batlantirib turish, his-hayajon bilan uni qo'llab-quvvatlash hamda u o'z kuch-g'ayrati bilan yuqori natijalarga erishishi mumkin ekanligini ko'rsatib berish zarur.

Ilgari erishgan yutuqlari va o'zining mustaqilligi tufayli ancha aniq maqsadni ko'zlovchi xususiyati shakllanib qolgan o'smir bilan boshqacharoq ishlash lozim bo'ladi. Goho o'yinlarda yutqazib qo'yganda uni qo'llab-quvvatlash yoki muvaffaqiyatsizlikka uchrash havfi paydo bo'lganda unga dalda berish va uning ko'nglini ko'tarib qo'yishga to'g'ri keladi. Shuni ham hisobga olish kerakki, muvaffaqiyatga erishish uchun motivatsiya darajasi yuqori bo'lgan bolalarda ko'p hollarda boshqalar bilan maxsus aloqa o'rnatishga bo'lgan ehtiyojning susayish jarayoni ham kuzatiladi.

## **SPORT RIVOJLANISH, HAR TOMONLAMA TARBIYALASH VA HAYOTIY TAJRIBAGA TAYYORLASH VOSITASI SIFATIDA**

**Fatullayeva Muazzam Azimovna**

*Buxoro davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi*

Sport faoliyati jismoniy mashqlarni keng miqyosda qo'llashga asoslanganligi uchun ham sportchi organizmiga o'z-o'zidan sog'lomlashtiruvchi, mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatish xususiyatiga ega ekanligi ayondir. Jismoniy sifatlarni rivojlantirib borish, irodani tarbiyalash va mustahkamlash shaxsning har tomonlama barkamol inson bo'lib yetishishiga imkon beradi. Sport mashg'u-lotlari jarayonida sportchi o'z funksional imkoniyatlarining yuqori darajasiga erishishi va unda juda ko'p boshqa foydali malakalarning hosil bo'lishi unga ayrim hayotiy vaziyatlarda vujudga keladigan muammolarni yaxshiroq hal qilishga yordam beradi va shu tariqa amaliy xususiyat kasb etadi.

Sportning sog'lomlashtirish vazifasi. Sportning ushbu vazifasini amalga oshirilishida ommaviy yoki bazaviy sport, ayniqsa, katta rol uynaydi. Bunda sport natijalari unchalik yuqori bo'lmasada, lekin kishining qo'lidan keladigan, bajarsa bo'ladigan mashg'ulot yuklari, mashg'ulotlar va musobaqalarning yuqori darajada his-hayajon tuyg'ulari bilan to'liq o'tkazilishi turli yoshdagi hamda har-xil ijtimoiy guruhga mansub bo'lgan million-million kishilarni sportchilar safiga jalb kilish imkoniyatini beradi.

Inson organizmi, uning qalbi va hayotiy kuchlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi tufayli hamda ayni vaqtda bir talay his-hayajon manbai bo'lganligi uchun ham sport bo'sh vaqtni yaxshi o'tkazish, ko'ngilli dam olish va ko'ngil ochar tadbirlar tashkil qilishning keng tarqalgan shakllaridan biri hisoblanadi.

Sportning estetik hususiyatlari. Sport tomosha turi sifatida qadimdan mashhur bo'lib kelgan. Hozirgi zamon ommaviy kommunikatsiyasi (aloqa) turlari, ayniksa, televideniye dunyoning istalgan yerida bo'lib o'tayotgan musobaqalardan millionlab kishilarning bahramand bo'lishiga yordam bermoqda.

Sportga xos bo'lgan ob'ektiv xususiyatlar uning juda ko'p kishilarni qiziqtiruvchi tomosha turlaridan biriga aylanishi asosi bo'lgan. Musobaqalashish sharoitidagi yuqori ruhiy xolatlar, oldindan aytib bo'lmaydigan natijalar, o'z jamoasi yoki o'z mamlakati, millati, mintaqasi, sportchisi uchun qayg'urib, vatanparvarlik his-tuyg'ularining namoyon bo'lishi va boshqa shunga o'xshash xolatlar sportning yuksak darajadagi estetik ahamiyatini ko'rsatadi. Shuning uchun ham adabiyot, kino, teatr, tasviriy san'at va boshqa san'at turlarida sport o'z ifodasini topganligi tasodifiy emas.

Sport ijtimoiy munosabatlar sohasi ekanligi. Sport faoliyati jarayonida insonlar bir-birlari bilan quyidagicha turli munosabatlarga kirishadilar:

– raqobatchilik munosabatlari;