

YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANISHINI O'RGANISH

Hasanov Anvar Toxirovich

JDPU. Jismoniy madaniyat fakulteti, katta o'qituvchisi

anvarhasanov11111@gmail.com

***Annotatsiya.** Umumta'lim maktablarda yosh voleybolchilarni tayyorlashning nazariy va amaliy masalalari, zamonaviy voleybol va uning dolzarb masalalari, voleybol sport to'garaklari va musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazishning o'ziga xos xususiyatlari haqida ilmiy ish olib borilgan.*

***Kalit so'zlar:** yosh voleybolchilar, jismoniy tarbiyalash, yugurish, sakrash, sinfdan tashqari ishlarni rejalashtirish.*

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

***Аннотация.** Велась научная работа по теоретическим и практическим вопросам подготовки юных волейболистов в общеобразовательных школах, современному волейболу и его актуальным проблемам, особенностям организационной и проведения волейбольных спортивных секций и соревнований.*

***Ключевые слова:** юные волейболисты, физическое воспитание, бег, прыжки, планирование внеурочной деятельности.*

STUDYING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF THE GENERAL EDUCATIONAL SCHOOL

***Abstract.** Scientific work was carried out on theoretical and practical issues of training young volleyball players in general education schools, modern volleyball and its current problems, features of organizing and holding volleyball sports sections and competitions.*

***Key words:** young volleyball players, physical education, running, jumping, planning extracurricular activities.*

KIRISH

Umum o'rta ta'lim maktablarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda

o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev tomonidan 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli “2017 – 2021 yillarda O‘zbekistonni rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakat strategiyasi” haqidagi farmoni, shuningdek, 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to‘g‘risidagi”, PQ-3031-sonli Qarori hamda, 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni, 2022 yil 28 yanvar, PF-60-son 2022 — 2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi va boshqa shu kabi konseptual hujjatlar talablari doirasida shakllanib bormoqda[3;67-75].

Respublikamiz umumta’lim maktablarida yosh voleybolchilarni tayyorlashda sport to‘garaklari va musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish sport zahiralari tayyorlashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug‘ullanish o‘quvchi yoshlarning kundalik ehtiyojiga aylanmog‘i zarur, shu bilan birga u o‘quvchi yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo‘lib yetishishga, qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan xolos etishda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

Ishni tashkil qilish jarayonida Umumta’lim maktabining yuqori sinf o‘quvchilarini voleybol bo‘yicha to‘garak mashg‘ulotlari va musobaqalarida ishtirok etish jarayonini o‘rganib va uni yanada takomillashtirish bo‘yicha ilmiy, amaliy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqildi.

Ushbu masalalarni hal etishda oldimizga, mavzuga oid bo‘lgan ilmiy- nazariy va uslubiy adabiyotlarni va internet ma’lumotlarini o‘rganish, tahlil qilish va muammoni dolzarbligini ilmiy jihatdan asoslash, voleybol to‘garagi mashg‘ulotlari va

musobaqalar jarayonini o'rganish, pedagogik kuzatish, tajriba mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish, yosh voleybolchilarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini aniqlash, umumta'lim maktab o'quvchilari bilan sport to'garaklari va musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berildi.

Tadqiqotning asosiy masalalari va farazlari yuzasidan yosh voleybolchilarni o'yin va mashg'ulot jarayoniga tayyorlashda harakat uyg'unligini, texnik tayyorgarligini oshirishda:

- jismoniy yuklamalarni to'g'ri va samarali tarzda olib borish;
- jismoniy va texnik tayyorgarligi rivojlantirish;
- mashg'ulot jarayonida turli pedagogik metodlarni qo'llash;

Yosh voleybolga xos texnik harakatlanish tezligi va to'p uzatish aniqligini birgalikda shakllantiruvchi maxsus vaziyatli mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uni tizimli ravishda olib borish ijobiy natija berishi o'rganildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Olimlardan V.P.Filin, L.P.Matveev, J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, V.N.Platonov, M.A.Godik, Yu.D.Jeleznyak, V.A.Kunyanskiy, A.V.Cliacilin, K.A.Shves, N.V.Dolinskayalar, M.A.Qurbonova, M.U.Qosimova, A.A.Pulatov, Z.B.Boltaev kabi olimlar va yetakchi mutaxassislar ilmiy izlanishlar olib borgan.

Bugungi kunda yosh voleybolchilarni har tomonlama, jumladan, jismoniy, texnik-taktik, psixologik hamda jismoniy tarbiyalash bo'yicha ham ularni mashg'ulot jarayonida harakat uyg'unligini ham yuksaltirish ularni barcha sohalardan xabardor qilish va aynan o'zi shug'ullanayotgan sport turidan ham amaliy ham nazariy bilimlarga ega bo'lishlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu bois ushbu masala va muammo yuzasidan nafaqat o'zbek mutaxassislari balki chet el mutaxassislari ham ko'plab ilmiy izlanish va ilmiy maqolalari aynan ushbu masalalarga bag'ishlangan.

NATIJALAR

Tayyorlov davri o'z ichiga umumiy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ahloqiy- ruhiy, ma'naviy tarbiyani amalgam oshirish bilan yuqori sport natijalariga erishish, tanlangan sport turi texnikasi va taktikasini o'zlashtirish, «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlik testi talablari va normalarini bajarishni o'z ichiga oladi.

Tayyorlov davr - Tayyorlov davrining ish jarayonini davom ettiradi va asosiy e'tibor texnik tayyorgarlik va organizmning funksional imkoniyatlarini sport formasining yuqori cho'qqisiga olib chiqish, mas'uliyatli sport musobaqalarida ishtirok etish, yuqori natijalarga erishishni tanlab olingan sport turlari bo'yicha shaxsiy sport rekordlariga erishishni nazarda tutadi. Asosiy davrning ish mazmuni: maxsus

jismoniy tayyorgarlik mavjud texnik tayyorgarlikni takomillashtirish, texnik tayyorgarlik zaxirasini boyitish va mas'uliyati yuqori sanalgan sport musobaqalarda qatnashish, sport razryadlarining talablari va normalarini topshirishga qaratiladi.

| № | Asosiy mashqlar | Dastlabki 1 etap 8 ^A sinf | Dastlabki 2 etap 8 ^B sinf | farqi | Yakuniy 1 etap 8 ^A sinf | Yakuniy 2 etap 8 ^B sinf | farqi |
|----|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------|------------------------------------|------------------------------------|-------|
| 1. | 60m yugurish | 8,39 | 8,25 | 0.14 | 8,0 | 8,07 | 0.7 |
| 2. | 4x10 mokisimon yugurish | 9,51 | 9,47 | 0.04 | 8,90 | 9,03 | 0.13 |
| 3. | Turnikda tortilish | 12,3 | 11,3 | 1.0 | 13,0 | 13,1 | 0.1 |
| 4. | Joyidan uzunlikka | 1,86 | 1,82 | 4.0 | 1,97 | 2,02 | 5.02 |

Umumta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini o'rganish maqsadida kuzatuv va tadqiqot guruxlarida dastlabki va yakuniy testlar (60 metr ga yugurish, 4X10 metr ga mokisimon yugurish, baland turnikda tortilish, joyidan turib uzunlikka sakrash,) natijalari olindi. Taxlil qilingan natijalar yuqoridagi jadvallarda berilgan.

Yakuniy jadvalda tanlab olingan asosiy mashqlar bo'yicha dastlabki bosqich ko'rsatkichlar berilgan bo'lib, unda nazoart (8 "A") guruhi va tajriba guruhi (8 "B") o'quvchilarining jismoniy tayyorgarliklariga oid natijalari aks ettirilgan. Unga ko'ra 60 m ga yugurish mashqida tajriba guruhi o'quvchilari o'rtacha 0.14 sek. yaxshi natijaga erishgan. 4X10 m ga mokisimon yugurish mashqida 0.04 sek., turnikda tortinishda 1.0 marta, joyidan turib uzunlikka sakrashda 4 sm natija ko'rsatgan.

Tajribalarning ikkinchi, yakuniy bosqichida jadvalda tanlab olingan asosiy mashqlar bo'yicha yakuniy bosqich ko'rsatkichlar berilgan bo'lib, unda nazoart (8 "A") guruhi va tajriba guruhi (8 "B") o'quvchilarining jismoniy tayyorgarliklariga oid natijalari aks ettirilgan. Unga ko'ra 60 m ga yugurish mashqida tajriba guruhi o'quvchilari o'rtacha 0.7 sek. yaxshi natijaga erishgan. 4X10 m ga mokisimon yugurish mashqida 0.13 sek., turinikda tortinishda 0.1 marta, joyidan turib uzunlikka sakrashda 5.02 sm ga yuqori natija ko'rsatgan.

MUHOKAMA.

Tanlangan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari voleybol bo'yicha o'quvchilarni to'garak mashg'ulotlari va musobaqalarga tayyorlash jarayonida o'z samaradorligini ko'rsatdi.

Tadqiqot va kuzatuv guruxlaridagi olingan ko'rsatkichlarini taqqoslaganimizda tadqiqot guruxi o'quvchilari kuzatuv guruxidagi tengdoshlariga nisbatan jismoniy tayyorgarligi yaxshiroq ekanligi ma'lum bo'ldi.

Ilmiy tadqiqot ishlarini taxlilidan ko'rinib turibdiki, Jizzax shahar 13-son umumta'lim maktabi 8^A sinf hamda 8^B sinf o'quvchilaridan olingan

o'quvchilar bilan o'tkaziladigan sport to'garaklari jarayonida, ularning jismoniy sifatlarini yaxshilanayotganligi aniqlandi.

Bu jismoniy sifatlarni yaxshilanishi ularni tabiiy biologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir etishi natijasida bolalarning salomatligi mustaxkamlanishiga zamin yaratadi. Bu esa bugungi kundagi yosh avlodni tarbiyalash bilan birgalikda sog'lom turmush tarzini amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

Tanlangan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari voleybol bo'yicha o'quvchilarni to'garak mashg'ulotlari va musobaqalarga tayyorlash jarayonida o'z samaradorligini ko'rsatdi.

Tadqiqot va kuzatuv guruxlaridagi olingan ko'rsatkichlarini taqqoslaganimizda tadqiqot guruxi o'quvchilari kuzatuv guruxidagi tengdoshlariga nisbatan jismoniy tayyorgarligi yaxshiroq ekanligi ma'lum bo'ldi.

Ilmiy tadqiqot ishlarini taxlilidan ko'rinib turibdiki, Jizzax shahar 13-son umumta'lim maktabi 8^A sinf hamda 8^B sinf o'quvchilaridan olingan o'quvchilar bilan o'tkaziladigan sport to'garaklari jarayonida, ularning jismoniy sifatlarini yaxshilanayotganligi aniqlandi.

Bu jismoniy sifatlarni yaxshilanishi ularni tabiiy biologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir etishi natijasida bolalarning salomatligi mustaxkamlanishiga zamin yaratadi. Bu esa bugungi kundagi yosh avlodni tarbiyalash bilan birgalikda sog'lom turmush tarzini amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev tomonidan 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli "2017 – 2021 yillarda O'zbekistonni rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakat strategiyasi" haqidagi farmoni.
2. Pulatov A.A. Ummatov A.A. Voleybol musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. –T.: "Ilmiy texnika axborot-press", 2018.
3. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol. –T.: "lider Press", 2008.
4. Boltayev Z.B. Voleybol sport turlari nazariyasi va uslubiyati fanidan ma'ruza matni. –T., 2017.
5. A.T.Hasanov va R.M.Toshpo'latov 2022. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARDA Jismoniy tarbiya VA SPORTNI RIVOJLANISH METODIKASINI TAKMORLASH. Akademik tadqiqotlar va ta'lim fanlari tendentsiyalari jurnali . 1, 7 (2022 yil iyun), 95–99.
6. Hasanov AT, Mamanazarova AB OILADA BOLALARNI SOG'lom turmush tarzini shakllantirish USULLARI //O'quv fanlaridagi akademik tadqiqotlar va tendentsiyalar jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 7. – S. 6-9.
7. Hasanov A. T., Mamanazarova A. B. WRESTLING PREPARATION PROCESS IN SPORTS SCHOOLS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 3. – C. 174-176.
8. Hasanov, A. T., S. D. Akzamov, and D. T. Abduraimov. "Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education." INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876 16.10 (2022): 148-156.
9. Hasanov A. Primary school students training movement games in physical education classes: primary school students training movement games in physical education classes //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 2. – №. 2.