

KICHIK YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARDA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA NOAN'ANAVIY O'YIN MASHQLARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Hasanov Anvar Toxirovich

JDPU. Jismoniy madaniyat fakulteti, katta o'qituvchisi

anvarhasanov11111@gmail.com

Аннотация. Ushbu maqolada kichik yoshdagi voleybolchilarda chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda noan'anaviy o'yin mashqlaridan foydalanish samaradorligi, jumladan sportchilarni dastlabki tayyorlash bosqichida sport mahoratini poydevori bo'lmish jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyati aksariyat hollarda umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarni qo'llash ustunligiga asoslanganligi haqida fikr mulohazalar bildirilgan.

Калит so'zlar: kichik yoshdagi voleybolchilar, chaqqonlik sifatlari, noan'anaviy o'yin mashqlar, dastlabki tayyorlash, jismoniy mashqlar.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ЛОВКОСТИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. В данной статье рассмотрена эффективность использования нетрадиционных игровых упражнений в развитии ловкостных качеств у юных волейболистов, в том числе рассмотрена методика развития физических качеств, являющихся фундаментом спортивного мастерства на начальном этапе подготовки спортсменов, основывается на преимуществе использования общих или специальных физических упражнений в большинстве зарегистрированных случаев.

Ключевые слова: юные волейболисты, качества ловкости, нетрадиционные игровые упражнения, предварительная подготовка, физические упражнения.

THE EFFECTIVENESS OF USING NON-TRADITIONAL GAME EXERCISES IN THE DEVELOPMENT OF AGILITY QUALITIES IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract. *In this article, the effectiveness of using non-traditional game exercises in the development of agility qualities in young volleyball players, including the fact that the methodology of developing physical qualities, which are the foundation of sports skills at the initial stage of training athletes, is based on the superiority of using general or special physical exercises in most cases reported.*

Key words: *young volleyball players, qualities of agility, non-traditional game exercises, preliminary training, physical exercises.*

KIRISH

Yangi O‘zbekistonda yosh iste’dodli sport rezervlarini tayyorlash borasida juda katta islohotlar joriy etildi, ko‘pdan-ko‘p bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi, sport bilan muntazam shug‘ullanish va amaldagi rasmiy qoidalar asosida mahalliy hamda Respublika musobaqalari o‘tkazish uchun barcha shart-sharoitlar yaratildi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan aholini 2022 yilda 24 foizga chiqarish.

- ommaviy axborot vositalari orqali aholini sog‘lom turmush tarziga hamda sport bilan muntazam shug‘ullanish bo‘yicha targ‘ibot materiallarini tayyorlash;

- mahallalarda sport bilan shug‘ullanish uchun shart-sharoitlarni yaratish, sport jihozlari bilan ta‘minlash;

mahalla, tuman va viloyat kesimlarida sport tadbirlarini tashkil qilish.

- Jismoniy tarbiya va sportga jalb qilingan yoshlar ulushini 33 foizga yetkazish. Mahallalarda sport bilan shug‘ullanuvchilar uchun qo‘shimcha imkoniyatlar yaratish. mahallada yoshlarning sport bilan shug‘ullanishlari uchun zaruriy infratuzilmani yaratish;

- respublika hududlarida keng tarqalgan ommaviy sport turlari asosida respublika musobaqalarini o‘tkazish tizimini yaratish;

mahalla yoshlarini sportga jalb qilish darajasi reytingini shakllantirish hamda monitoringi asosida mahallalarda sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi yoshlarni 2022 yilda 32 foizga oshirish vazifalari qo‘yilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Kuch va tezkorlik-kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi, katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarni zo‘rma-zo‘raki o‘stirishga intilish salbiy oqibatlariga olib kelishi ehtimoldan holi emasligi alohida ta‘kidlab utilgan (A.V.Zimkin, 1974; V.M.Zatsiorskiy, 1979; G.S.Tumanyan, 1985; V.N.Platonov, 1986; V.P.Filin, 1987; Yu.V.Verxoshanskiy, 1988; F:A.Kerimov, 2001 va bishqalar).

V.S.Begidov, V.N.Seluyanov (1993)lar 15-17 yoshlm dzyudochilar ilmiy tadqiqot o'tkazib 2 jadvalda ko'rsatilgan mazmundagi trenirovka mikrosiklini qullash oqibatida kuch tayyorgarligini qisqa muddatda o'sishiga erishdilar.

NATIJALAR

Yakuniy malakaviy ish mavzusi yuzasidan o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari voleybol bilan endi shug'ullanishni boshlagan 10-11 yoshli bolalarda maxsus tezkorlik sifati nafaqat talab darajasida emasligi, balki kuzatilgan ko'rsatkichlarni sport bilan shug'ullanmaydigan bolalar ko'rsatkichlaridan ham past ekanligini namoyon etdi (1 jadval). Jumladan, tik turgan holatdan 30m ga yugurish ko'rsatkichlari pedagogik tajribadan oldin nazorat guruhida ham, tajriba guruhida ham talabga javob bermasligi ma'lum bo'ldi. Xususan nazorat guruhida bu ko'rsatkich 5,8s, tajriba guruhida – 5,9 ga teng bo'ldi.

1-jadval

10-11 yoshli voleybolchilardan iborat nazorat (n) va tajriba (t) guruhlarida tezkorlik sifatini 6 oylik pedagogik tadqiqot davomida rivojlanishi.

Meyyoriy mashq	Tajriba oldin		Tajribadan so'ng	
	n	t	n	t
30m gayugurish (s)	5,8 ± 0,6	5,9 ± 0,9	5,4 ± 0,7	5,0 ± 0,8
4x6m ga yugurish	7,0 ± 0,9	7,1 ± 0,7	6,7 ± 0,4	6,2 ± 0,6

4x6 m ga mokkisimon yugurish – nazorat guruhida–7,0 s, tajriba guruhida - 7,1 s ni tashkil etadi.

Pedagogik tajriba muddati tugaganidan so'ng amaldagi dastur asosida shug'ullangan nazorat guruhida 30m ga yugurish 5,8 s dan 5,4 s gacha tezkorlik sifati yaxshilandi.

Tajriba guruhida bu ko'rsatkich 5,9 s dan 5,0 s gacha ijobiy tomonga o'zgardi. 4x6m ga mokkosimon yugurish birinchi guruhda – 7,0s dan 6,7s ga yaxshilangan bo'lsa, ikkinchi, tajriba guruhida ushbu ko'rsatkich 7,1 s dan 6,2s ga o'zgardi. Demak, pedagogik tajriba davomida qo'llanilgan tezkorlikka oid estafetali – uyin mashqlari o'ta samarali qiymatga ega ekanligi isbotlandi. Shuni ham alohida e'tirof etish joizki, tajriba guruhiga mansub bolalarda nazorat guruhiga qaraganda nafaqat mokkisimon yugurish texnikasi tezsurlar bilan shakllana boradi, balki ularda shu mashqni ijro etish koordinatsiyasi ham progressiv yo'nalishida o'zlashtirayotganligi kuzatildi.

MUHOKAMA.

Yuqori qayd etilgan pedagogik tajriba natijalari sinab ko‘rilgan estafetali-o‘yin mashqlari faqatgina sakrovchanlik va maxsus tezkorlik sifatlarini samarali va rivojlantirib qolmay, shu sifatlar asosida ijro etishi kerak bo‘lgan o‘yin malakalarini ham unumli sayqal topishiga imkon yaratdi. Binobarin, jismoniy va texnik tayyorgarlikning chambarchas bog‘liqligi hamda bu jarayonlarga oid mashqlar majmualariga dastlabki o‘rgatish bosqichidan boshlab bir-biriga birlikkan holda qo‘llash texnologiyasi o‘zining nazariy-ilmiy va amaliy-uslubiy jihatlardan qanchalik dolzarb ekanligi oshkor bo‘ldi.

Umuman olganda, yana shu narsani alohida ta‘qidlash joizki, dastlabki tayyorgarlik guruhlarida shug‘ullanayotgan bolalarning o‘quv- trenirovka jarayonida pedagogik nazorat ishlarini olib borilishi, ular bajarayotgan har bir mashqlarga adolatli baho berish shu bolalarda o‘ta qiziquvchanlik, faollik fazilatlarini charhlar ekan, mashg‘ulotlarga ijodiy va mas‘uliyat bilan yondoshishlariga asos bo‘lar ekan.

XULOSA.

Ishda ko‘rib chiqilgan adabiyotlar tahlili shundan adolat beradiki, ko‘p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash ustivor jihatdan jismoniy sifatlarini rivojlantirish sur‘atiga bog‘lik. Ya‘ni ushbu sifatlar qanchalik shakllangan bo‘lsa, shug‘ullanuvchilarning yoshidan qat‘iy nazar texnik-taktik mahoratining o‘shish darajasi shunchalik samarali kechadi.

Bu borada sakrovchanlik va maxsus tezkorlik sifatleri texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bilan uzviy bog‘liqligi hamda mazkur sifatlar sport mahoratini progressiv taraqqiy etishida muhim rol o‘ynashi yana bir bor e‘tirof etildi.

Tezkorlik – kuch-sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashda nostandart o‘yin mashqlarini qo‘llash tajribasini o‘rganish natijalari shuni ko‘rsatdiki respondentlarning aksariyat qismi yosh voleybolchilarni tayyorlashda NO‘Mlaridan deyarli foydalanmas ekanlar.

Nazorat guruhiga mansub bolalar bilan amaldagi BO‘SM dasturi asosida o‘tkazilgan 6 oylik mashg‘ulotlar boshida va yakunida o‘rganilgan sakrovchanlik va maxsus tezkorlik sifatleri sust rivojlanganligi kuzatildi.

Shu muddat davomida tajriba guruhida sakrovchanlik va maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida qo‘llanilgan estafetali- o‘yin mashqlari qayd etilgan sifatleri tez sur‘atlar bilan rivojlanishiga olib keldi.

Sinab ko‘rilgan sakrovchanlik va maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan estafetali-o‘yin mashqlari an‘anaviy standart mashqlaridan ustun ekanligi hamda estafetali-o‘yin mashqlar o‘zining emotsional mohiyati tufayli mazkur sifatleri

samarali rivojlantirish qiymatiga ega ekanligi ilmiy jixatdan asoslanadi. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash bilan bo'lgan ko'p yillik trenirovka jarayonida yuqori qayd etilgan estafetali-o'yin mashqlarini muntazam qo'llash nafaqat sakrovchanlik va maxsus tezkorlik sifatlarini unumli shakllantirishga imkon yaratadi, balki shu asosda texnik-taktik mahoratni qisqa muddatlarda osonroq takomillashuviga asos bo'ladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Usmonxodjaev T.S. va boshqalar. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari. 2005 y. Toshkent.

2. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –T., 2009. – 77 b.

3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. –T.: "Fan va texnologiya", 2012. – 208 b.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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. – T. 2. – №. 2.