

12-13-YOSHLI VOLEYBOLCHI QIZLARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY TEKNOLOGIYLARDAN FOYDALANISH

Haydarov Ilhom Salimjon o'g'li

JDPU. Jismoniy madaniyat fakulteti, o'qituvchisi

ixaydarov155@gmail.com

Annotatsiya. Voleybolchi qizlarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish orqali ijobiy ta'sir etishga mo'ljallangan texnologiyalarini takomillashtirish usul va metodlarni kerakli tavsiyalarni ishlab chiqish va o'tkazilgan tajriba-sinov ishlari asosida isbotlashdan iborat.

Kalit so'zlar: Umumiy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiyalash, yugurish, sakrash, metodika, o'yin, qobiliyat, voleybol, zamonaviy texnologiyalar.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ

Аннотация. Совершенствование технологий, призванных положительно повлиять на физическую подготовленность волейболисток за счет использования современных технологий, заключается в разработке необходимых рекомендаций и их обосновании на основе проведенной экспериментальной работы.

Ключевые слова: Общая физическая подготовка, физическая подготовка, бег, прыжки, методика, игра, умение, волейбол, современные технологии.

THE USE OF MODERN TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF VOLLEYBALL PLAYERS AGED 12-13

Abstract. The improvement of technologies intended to positively affect the physical fitness of volleyball girls through the use of modern technologies consists in developing the necessary recommendations and proving them on the basis of the conducted experimental work.

Key words: General physical training, physical training, running, jumping, methodology, game, ability, volleyball, modern technologies.

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezident Sh.M.Mirziyoyevning 2022-yil 3-noyabrda PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari” to‘g‘risida jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash, ta‘lim jarayonini xalqaro standartlarga moslashtirish va boshqaruv tizimini raqamlashtirish, pedagogik va ilmiy salohiyatni yanada oshirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlari sifatini tubdan yaxshilash, ilg‘or xorijiy sport-ta‘lim texnologiyalarining transferini amalga oshirish orqali yuqori natijalarga erishish muhim masala sifatida belgilab olindi.

Yurtimizda xotin-qizlar hayot, mehnat va ijtimoiy turmushdagi o‘mi beqiyos yuqori darajadadir. Ularning sihat-salomatligini doimo yaxshilash, jismoniy jihatdan barkamol bo‘lishi uchun tula shart-sharoitlar yaratilgan. Bu yo‘lda sport inshootlarining zamonaviy andozalarga mos kelishi, xotin-qizlardan mutaxassis qadrlar tayyorlashni ko‘paytirish, maxsus sport musobaqalarini tashkil etish va ularga xotin-qizlarni ommaviy jalb qilish hozirgi davrning maksad va vazifalaridan biridir.

Yurtimizda ayollarni sportga jalb kilish masalasi muhim yo‘nalishlardan biridir. CHunki ularning salomatligiii mustahkamlash, faolligini oshirish aynan ularning jismonan sog‘lom bo‘lishlari bilan bog‘liq.

Voleybol dunyodagi eng ommaviy sport turlaridan biri sanaladi. Jahonda bukmekerlar o‘rtasida eng mashhur kompaniyalardan biri hisoblangan "Ligalbit"ning ma‘lumotiga ko‘ra, voleybolga qiziquvchilar, o‘yinlarni bevosita tomosha qiluvchilar 900 million nafardan ortiqni tashkil etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Mazkur ish muayyan darajada o‘rganilgan. Hozirgi kunda o‘quvchi yoshlarning voleybol sport turi bilan shug‘ullanishi ularning jismoniy sifatlari, jismoniy tayyorgarligini oshirish, bu orqali xalqaro nufuzli musobaqalarda munosib ishtirok etishlari dolzarb masalalardan hisoblandi. Bu borada taniqli olimlar Ayrapetyants L.R, Jeleznyak Yu.D., Pulatov A.A., Israilov Sh.X, A. Ummatovlarning xizmatlari g‘oyat katta bo‘ldi.

Biz tomonimizdan o‘rganilayotgan mavzu Respublika miqyosidagi turli ilmiy-amaliy anjumanlarda tahlil etilgan va tegishli xulosalar berilgan. BO‘SMda 12-13-yoshli voleybolchi qizlarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda qo‘llaniladigan zamonaviy texnologiyalar to‘liq o‘rganib chiqilmaganligi uchun ushbu mavzu dolzarb hisoblanadi.

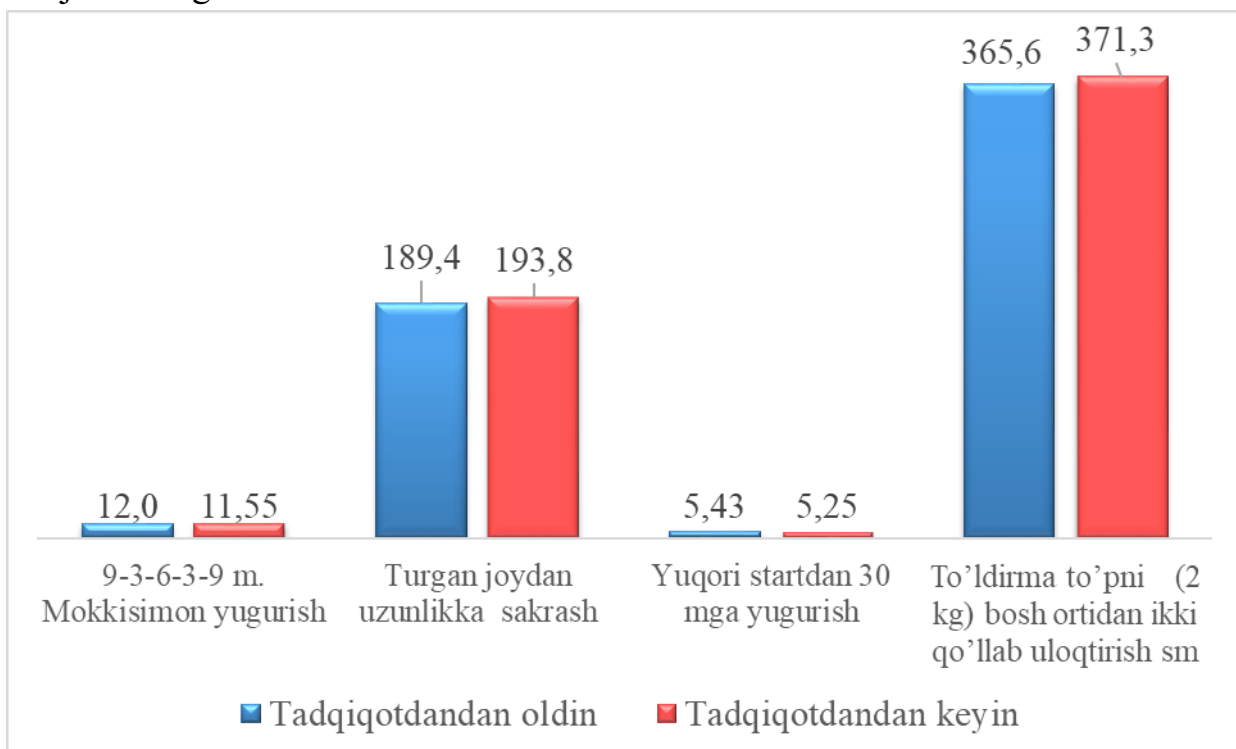
NATIJALAR

Pedagogik tajriba davomida Zarbdor va Zomin tumani BO‘SMda 12-13-yoshli voleybolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari qiyosiy tahlili o‘tkazildi, olingan ma’lumotlarning ishonchliligi baholandi, tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zaro bog‘liqligi aniqlandi.

Asosiy pedagogik pedagogik tajribani o‘tkazish jarayonida (biz tomondan) dasturdagi jismoniy mashqlarni o‘rgatish va har bir darsning zichligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha ishlab chiqilgan dasturlardan foydalanildi.

Zarbdor va Zomin tumani BO‘Smda voleybol sport mashg‘ulotida 12-13-yoshli voleybolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi aniqlash maqsadida ularning yoshi jinsi va albatta jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligini xisobga olgan holda ularga individual yondashish zarur. Ushbu ishni bajarish uchun har bir 12-13-yoshli voleybolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini aniqlab, ularning individual qobiliyatiga qarab guruhlarga ajratib, me‘yorlangan yuklama berib tekshiriladi.

Tadqiqotimiz davomida Zarbdor va Zomin tumani BO‘SMda 12-13-yoshli voleybolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari olindi. 9-3-6-3-9 m. Mokkisimon yugurish (sek), Turgan joydan uzunlikka sakrash, Yuqori startdan 30 mga yugurish, To‘ldirma to‘pni (2 kg) bosh ortidan ikki qo‘llab uloqtirish (sm) kabi natijalari o‘rganildi.



Zarbdor tumani BO‘SM 12-13-yoshli voleybolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining o‘rtacha kursatkichlari (n=10).

Pedagogik tajribadan oldin va keyin Zomin tumani BO‘SMda 12-13-yoshli voleybolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligii ko‘rsatkichlari quyidagi natijalar olindi. Pedagogik tajribadan oldin o‘rtacha ko‘rsatkichi (3.2-jadval), 9-3-6-3-9 m. Mokkisimon yugurish (sek) 12.33s natijani qayt etgan bolsa, pedagogik tajribadan keyin o‘rtacha ko‘rsatkichi 9-3-6-3-9 m. Mokkisimon yugurish 11.86s natijani qayt etdi. Turgan joydan uzunlikka sakrash bo‘yicha pedagogik tajribadan oldin o‘rtacha ko‘rsatkichi 188,4 sm natija qayt etgan bo‘lsa, pedagogik tajribadan keyin o‘rtacha ko‘rsatkichi 19578sm ga o‘zgardi. Yuqori startdan 30 mga yugurish pedagogik tajribadan oldin o‘rtacha ko‘rsatkichi 5,72s natijani qayt etgan bo‘lsa, pedagogik tajribadan keyin o‘rtacha ko‘rsatkichi 5,42s ga o‘zgardi. To‘ldirma to‘pni (2 kg) bosh ortidan ikki qo‘llab uloqtirish (sm) pedagogik tajribadan oldin o‘rtacha ko‘rsatkichi 366sm natijani qayt etgan bo‘lsa, pedagogik tajribadan keyin o‘rtacha ko‘rsatkichi 372.7 smga o‘zgardi.

MUHOKAMA.

Musobaqalarda jamoani muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun trener (trenerlar) avvalom bor o‘z o‘yinchilarning barcha turdagi imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda va bo‘ljak raqib jamoalar imkoniyatlariga asoslangan holda strategik va taktik rejalar ishlab chiqadi. Ushbu rejalar mazmuni jamoa a‘zolari (albatta o‘yinchilarning o‘yin ixtisosligi – “amplua”ni e‘tiborga olgan holda) bilan muhokama – tahlil qilinadi.

Jamoani boshqarish musobaqadan avval, musobaqa jarayonida va musobaqadan keyingi vaqtlarda amalga oshiriladi. Boshqarish jarayoni uch yo‘nalishda olib boriladi: strategik, tezkor va joriy.

Strategik boshqarish – o‘z jamoasi taktik modelini aniqlash, o‘zgartirishlar kiritish raqib jamoa o‘yin modelini o‘yinchilarga tanishtirish va ushbu modelga qarshi taktik variantlarni qo‘llash kabi jarayonlarni o‘z ichiga oladi. Bunda, albatta, musobaqa o‘tkazish joyi xususiyatlari (maydondan tashqari bo‘shliq zonala kengligi, harorat atmosfera bosimi, havo namligi va h) e‘tiborga olinadi.

Bundan tashqari rasmiy o‘yinlarni musobaqa Nizomida ko‘rsatilgan uchrashuv tsikllari o‘rganiladi. Masalan, 3-1-2-1 – ya‘ni uch o‘yin kuni va bir kun dam olish yoki 4-1-3-1 – ya‘ni 4 kun o‘yin – 1 kun dam – 3 kun o‘yin – 1 kun dam (boshqacha tsikllar ham bo‘lishi mumkin) tsikllariga asoslangan holda “mashg‘ulot” va “dam olish” tartibini qo‘llash talab qilinadi.

XULOSA

Mavzu bo‘yicha qayd etilgan adabiyotlar tahlili shu narsani e‘tirof etishga imkon beradiki, yosh voleybolchi qizlarni jismoniy tayyorlashda ularni turli o‘yin

malakalariga ixtisoslashgan turlari shu malakalarni samarali ijro etishda muhim ahamiyatga ega ekan.

Yurtimizda xotin-qizlar hayot, mehnat va ijtimoiy turmushdagi o'zni beqiyos yuqori darajadadir. Ularning sihat-salomatligini doimo yaxshilash, jismoniy jihatdan barkamol bo'lishi uchun tula shart-sharoitlar yaratilgan. Bu yo'lda sport inshootlarining zamonaviy andozalarga mos kelishi, xotin-qizlardan mutaxassis qadrlar tayyorlashni ko'paytirish, maxsus sport musobaqalarini tashkil etish va ularga xotin-qizlarni ommaviy jalb qilish hozirgi davrning maksad va vazifalaridan biridir.

BO'SMda jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash natijasida 12-13-yoshli voleybolchi qizlarga faqat musobaqalarga emas balki katta xajmdagi trenirovka ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va sistemalarning (ayniqsa markaziy nerv sistemasi, yurak-qon tomir, nafas olish sistemasi va muskul apparatining) tayyorgarlik darajasiga, sport texnikasining takomillashgan darajasiga va harakatlarni tejamli bajara bilishiga bog'liqdir.

Tadqiqotlarni tashkil qilishda biz tomondan ko'rsatkichlarning ikki guruhi qo'llanildi: jismoniy tayyorgarlik va voleybol murabiylarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish ko'rsatkichlari. Bu ko'rsatkichlardan foydalanish bizga BO'SMda 12-13-yoshli voleybolchi qizlarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalangan holda voleybolchi qizlarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligini real baholash imkoniyatini yaratdi.

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. Xaydarov, I. (2022). Zamonaviy voleybol o'yinida sakrovchanlikni rivojlantirishning dolzarbligi.: Zamonaviy voleybol o'yinida sakrovchanlikni rivojlantirishning dolzarbligi. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5).
6. o'g'li, N. E. Z. ., & o'g'li, X. I. S. . (2021). Ways to Prepare for the Profession by Inculcating a Healthy Lifestyle in the Minds of Students. Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT, 1(12), 64–66.

7. Xaydarov, I. (2023). Voleybolchilarni tarbiyalashda texnik tayyorgarlikning o'ziga xos hususiyatlari.: Jismoniy madaniyat, jismoniy sifatlar, voleybol elementlarini rivojlantirish, voleybolchilarni tarbiyalashda texnik tayyorgarligi, maxsus mashqlar. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 1(1).

8. Xaydarov, I. (2023). Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o'yinlarning o'rni va ularni qo'llash uslubiyati: Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o'yinlarning o'rni va ularni qo'llash uslubiyati. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 1(1).

9. Xaydarov, I. (2023). Voleybolchilarni tarbiyalashda texnik tayyorgarlikning o'ziga xos hususiyatlari.: Jismoniy madaniyat, jismoniy sifatlar, voleybol elementlarini rivojlantirish, voleybolchilarni tarbiyalashda texnik tayyorgarligi, maxsus mashqlar. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 1(1).

10. Хасанов А. Т. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности //Молодой ученый. – 2017. – №. 11. – С. 527-529.

11. Хасанов А. Т. Физическая культура-надежда нации //Молодой ученый. – 2017. – №. 12. – С. 591-592.

12. Бахромов О. Т., Хасанов А. Т. Влияние мотивации на формирование личностных качеств //новые педагогические исследования. – 2020. – С. 110-114.

13. Хасанов-преподаватель А. РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ О. Бахромов–старший преподаватель кафедры методики преподавания видов спорта.

14. Hasanov A. T., Mamanazarova A. B. WRESTLING PREPARATION PROCESS IN SPORTS SCHOOLS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – Т. 3. – С. 174-176.

15. 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.

16. Qoshmurodov, B. A., A. T. Hasanov, and S. A. Ortiqboyev. "PROCEDURE ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IMPROVEMENT." Конференции. 2020.

17. Hasanov A. T., Toshpulatov R. M. IMPROVEMENT OF METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN GENERAL SECONDARY SCHOOLS //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 95-99.

18. Hasanov A. T., Mamanazarova A. B. METHODS OF FORMING CHILDREN A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 6-9.

19. Hasanov A. T. Tillaev Bobur Farkhod ugli, & Mamatqulova Mukarram Gapporovna.(2022). METHODS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOVEMENT SKILLS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – Т. 1. – №. 7. – С. 89-94.

20. Hasanov A. YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANTIRISH VA HARAKAT QOBILIYATLARINI OSHIRISH METODIKASI: YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANTIRISH VA HARAKAT QOBILIYATLARINI OSHIRISH METODIKASI //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – №. 4.

21. Hasanov A. ИРОДАВИЙ ТАЙЁРЛАШ–ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК ОМИЛИ СИФАТИДА: ИРОДАВИЙ ТАЙЁРЛАШ–ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК ОМИЛИ СИФАТИДА //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – №. 4.

22. Hasanov A. DEVELOPMENT OF CHILDREN AND TEENAGERS SPORTS SCHOOLS VOLLEYBALL PLAYERS JUMPING AND JUMPING ENDURANCE: DEVELOPMENT OF CHILDREN AND TEENAGERS SPORTS SCHOOLS VOLLEYBALL PLAYERS JUMPING AND JUMPING ENDURANCE //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 2. – №. 2.

23. Hasanov A. THOUGHTS OF OUR GRANDFATHER IBN SINA IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN’S PHYSICAL ABILITIES: THOUGHTS OF OUR GRANDFATHER IBN SINA IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN’S PHYSICAL ABILITIES //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 2. – №. 2.

24. Hasanov A. T. et al. METHODS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOVEMENT SKILLS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 89-94.

25. Hasanov A. TA’LIM MUASSASALARIDAGI TURISTIK SAYOHAT TO’GARAQLARI ISHTIROKCHILARINI UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TASHKIL QILISH: TA’LIM MUASSASALARIDAGI TURISTIK SAYOHAT TO’GARAQLARI ISHTIROKCHILARINI UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TASHKIL QILISH //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 1. – №. 1.

26. Hasanov Anvar Toxirovich. (2023). KICHIK YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARDA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA NOAN’ANAVIY O’YIN MASHQLARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI. Innovative Development in Educational Activities, 2(8), 622–626. Retrieved from <https://openidea.uz/index.php/idea/article/view/1224>

27. Hasanov Anvar Toxirovich, & Asqarova Zaynura. (2023). 11-15 YOSHLI SUZUVCHILARNING MASHG’ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI. Innovative development in educational activities, 2(8), 627–630. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7886219>

28. Hasanov Anvar Toxirovich. (2023). YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANISHINI O’RGANISH. Innovative Development in Educational Activities, 2(8), 616–621. Retrieved from <https://openidea.uz/index.php/idea/article/view/1222>

29. hasanov, anvar. (2023). KICHIK YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANISHINI O'RGANISH: KICHIK YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANISHINI O'RGANISH. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1). извлечено от <https://phys-tech.jdpu.uz/index.php/pshedu/article/view/8550>

30. Toxirovich H. A. et al. SPORT MAKTABLARIDA ERKIN KURASH SHUG'ULLANUVCHILARI KO'P YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONI KONTINGENTINI SAQLASH MUAMMOLARI: 10.53885/edinres. 2022.96. 28.087 Hasanov Anvar Toxirovich JDPI Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi o'qituvchisi Rahimov II, Aralov DT, Davronov VY JDPI Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi 2-kurs magistri. anvarhasanov111111@gmail.com //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 683-686.

31. Hasanov A. YUQORI SINF O'QUVCHILARINI QO'L TO'PI MASHG'ULOTLARIDA TEZKORLIK VA CHAQQONLIK JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI: YUQORI SINF O'QUVCHILARINI QO'L TO'PI MASHG'ULOTLARIDA TEZKORLIK VA CHAQQONLIK JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – №. 4.

32. hasanov, anvar. (2022). XOTIN-QIZLAR SPORTINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA OMMAVIY SPORT TADBIRLARNING O'RNI: XOTIN-QIZLAR SPORTINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA OMMAVIY SPORT TADBIRLARNING O'RNI. Jismoniy Tarbiya, Sport Va Salomatlik, 2(2). Retrieved from <https://pshedu.jdpu.uz/index.php/pshedu/article/view/6059>

33. hasanov, anvar, & Qaynarova M.A. (2023). MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA: MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1). извлечено от <https://pshedu.jdpu.uz/index.php/pshedu/article/view/8890>

34. hasanov, anvar. (2023). BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINI INNOVATSION FAOLIYATGA TAYYORLASH: BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINI INNOVATSION FAOLIYATGA TAYYORLASH. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1). извлечено от <https://phys-tech.jdpu.uz/index.php/pshedu/article/view/8770>

35. Hasanov Anvar Toxirovich. (2023). YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANISHINI O'RGANISH.