Abdullayev Botirjon Rahimjonovich
Namangan davlat universiteti o‘qituvchisi
+998 99 722 75 05

YOSH VOLEYBOLCHI QIZLARNI KOMPLEKS JISMONIY TARBIYALASH TEXNOLOGIYASI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.7758500

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh voleybolchi qizlarni kompleks jismoniy tarbiyalash texnologiyasi ishlab chiqilgan bo‘lib, unda 14 ta mashqlar to‘plamini va harakatli o‘yinlarni dars vazifalariga, mikro va mezotsikllarga qarab birlashtirgan holda ishlatdi. Tajriba va nazorat guruhlarida o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash va jismoniy sifatlarining rivojlanish dinamikasini aniqlash voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi mashg‘ulot jarayoni mazmuni bilan belgilanishini tasdiqladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiyalash texnologiyasi, onglilik va faollik

KIRISH

Zamonaviy sportchilarning texnik-taktik bazasi rivojlanishining sifat jihatidan yangi darajasi ulardan jismoniy sifatlarni rivojlantirishning o‘ziga xos darajasiga ega bo‘lishni va ularni doimiy ravishda takomillashtirib borishni talab qiladi. Zamonaviy voleybolda yosh voleybolchilarni tayyorlashning turli vositalari va usullaridan foydalaniladi. So‘nggi paytlarda mamlakatimiz va xorijlik murabbiylar tomonidan yosh sportchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga alohida e’tibor qaratilmoqda. Bugungi kunda ma'lumki, jismoniy tarbiya asosi boshlang‘ich maktab yoshida qo‘yilgan.

Lekin bu masala haligacha ilmiy-uslubiy jihatdan yetarli darajada ishlab chiqilmagan, shu sababli boshlang‘ich ta’lim bosqichida yosh voleybolchi qizlarni tayyorlash faoliyatida tizimli ravishda qo‘llanilmagan. Ko‘pincha o‘quv dasturlari va o‘quv qo‘llanmalari mualliflari faqat voleybolchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi zarurligini ta'kidlaydilar.

Afsuski, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ko‘plab murabbiy va o‘qituvchilar sport mashg‘ulotlarining dastlabki bosqichidayoq natijaga erishmoqchi bo‘lib, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga e’tiborsizlik qilmoqda. Mashg‘ulot jarayonining boshida ular voleybol o‘ynash texnikasini o‘rgatishni qo‘yishadi va jismoniy tayyorgarlikni chigil yozdi mashg‘ulotlari vositasi deb bilishadi. Afsuski, mashg‘ulotlarning dastlabki bosqichlarida bu yondashuv ijobiy natijalar beradi, ammo u barqaror emas va sportchining yoshi bilan nolga intiladi.

Shunday qilib, tadqiqot mavzusining dolzarbligi voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlarini yaxshilashga bo‘lgan ob'ektiv ehtiyoj va mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshirish uchun pedagogik ta'sir ko‘rsatish texnologiyasining yo‘qligi o‘rtasidagi ziddiyatning mavjudligi bilan bog‘liq.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

O‘quvchi-yoshlarni jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalarini hamda aholini jismoniy tarbiyasi bo‘yicha bir qator muammolarni mamlakatimizning yetakchi mutaxassislari, xorijiy ko‘zga ko‘ringan tajribali pedagog-olimlar tomonidan (Yu.V.Verxoshanskiy, A.A.Gujalovskiy, L.P.Matveev, F.A.Kerimov, Sh.X.Xankeldiyev, A.Abdullayev, L.R.Ayrapetyants, R.S.Salamov, T.S.Usmonxo‘jayev, K.Maxkamjonov, F.Xodjayev, K.D.Yarashev va boshqalar) nazariy jihatdan o‘rgangan.

Hozirgi kungacha bir qancha ishlar bajarilgan, o‘quv jarayonida jismoniy tarbiya va darslardan tashqari har xil guruhlarga tegishli o‘quvchilar bilan (G.S.Yakovleva, O.A.Rixsieva, F.N.Nasriddinov, D.V.Mirsaidov, R.X.G‘ofurov, A.M.Vorepaev, M.A.Shkolnaya, A.K.Hamroqulov, A.N.Livitskiy, T.T.Yunusov, M.Islomova, L.N.Semenova) ishlar olib borilgan.

A.K.Saitova, E.Z.Usmonova,

M.G.Davletshin, E.G‘.G‘oziyev, R.I.Sunnatova va boshqalar bolalarning o‘quv motivlarini rivojlantirishda o‘yin vositasining samaradorligi yuqori ekanligini tajribada isbotlaganlar.

T.S.Usmonxodjayev, V.A.Fel, L.P.Fateeva, L.V.Volkov, F.Kerimov, N.Yusupov, N.V.Lutkova, L.N.Mishina, O.P.Bauer, M.N.Jukov, L.V.Bileeva, M.A.Qurbonova, Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov va boshqalar o‘z manbalarida sportchilarning psixologik, texnik-taktik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida harakatli o‘yinlarning alohida ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlab o‘tganlar.

Tadqiqotda qo‘llanilgan metodikaning tavsifi. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy taxlili, so‘rovnoma, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, nazorat-pedagogik tekshiruvlar, matematik-statistik uslublar.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Yosh voleybolchi qizlarni kompleks jismoniy tarbiyalash texnologiyasining asosiy maqsadi sportga tayyorgarlik asoslarini shakllantirish - o‘smirlar sport maktabidagi bolalarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida jismoniy tayyorgarligi darajasini harakatli o‘yinlar orqali oshirishga erishishdir.

Eksperimental guruhdagi jismoniy faoliyat asosan voleybol o‘ynash uchun zarur bo‘lgan qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan edi. Harakat faoliyati ko‘nikmalarini shakllantirishda murabbiy-o‘qituvchi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning nozik davrlarini, sport mashg‘ulotlari tamoyillarini va voleybol o‘yinini o‘qitish metodikasining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga oldi.

O‘quvchilarni o‘qitishda “onglilik va faollik” tamoyili quyidagicha namoyon bo‘ldi: dastlab o‘quvchilar nazariy tayyorgarlikning bir qismi sifatida muayyan jismoniy sifat tushunchasi bilan tanishdilar, so‘ngra uni rivojlantirish uchun tegishli usullar va harakatli o‘yinlardan foydalangan holda jismoniy mashqlar bajarishga kirishdilar.

Yuklarni rejalashtirishda "asta-sekinlik" tamoyili kuzatildi. Mashq qilish moslashuvchan jarayon bo‘lganligi sababli (N.N. Yakovlev, 1976; S.E. Pavlov, 2011) va yosh voleybolchilarning tanasi doimiy yuklarga tezda moslashadi, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun mashg‘ulot yuklamalarini asta-sekinlik bilan mutanosib ravishda oshirish kerak.

Trener-o‘qituvchi tarbiyaviy vazifalarni amalga oshirib, o‘quvchilardan doimiy ravishda mashg‘ulotlarda qatnashishga intilardi, bu "uzluksizlik" tamoyilining nuqtalaridan biridir. Faqatgina bunday sharoitda, oldingi mashg‘ulotdan olingan mashg‘ulot effektiga qo‘shilgan keyingi yuk, yig‘indisi mashg‘ulot effektiga olib keladi va shu bilan funksionallik va sport ko‘rsatkichlarining oshishini ta'minlaydi.

Eksperimental guruhdagi o‘quv mashg‘ulotlari mazmunining nazorat guruhidagilardan sezilarli farqlari quyidagilardan iborat:

o‘quv mashg‘ulotlari jadvalini rejalashtirish;

yosh voleybolchi qizlarning harakat qobiliyatlari va ko‘nikmalarini shakllantirish maxsus shakllangan sakrash, yuqori tezlikdagi mashqlar, harakatli o‘yinlar va faol izolyatsiyalangan cho‘zish komplekslari asosida amalga oshiriladi;

mashg‘ulot vaqtining katta foizi jismoniy tarbiyaga ajratiladi;

jismoniy tarbiya turli usul va vositalar bilan amalga oshiriladi.

Trener-o‘qituvchi o‘z ishida qo‘llaydigan metodika bog‘langan yo‘nalishga ega va bitta darsda uchta vazifani hal qilishga imkon beradi: muvofiqlashtirish va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish va texnik tayyorgarlik. Ushbu usulni tanlash quyidagilarga bog‘liq:

Muvofiqlashtirish va tezlik-kuch sifatlari qulay sezgir davrga ega.

Akrobatika, stretching va plyometrika bir-birini to‘ldiradi. Cho‘zish va akrobatika ligamentli apparatni elastik qilishga yordam beradi va sakrash mashqlari uchun bu jihat mushak va ligamentli apparatlarni mustahkamlash va jarohatlardan qochishning eng muhim omilidir. Masalan, sakrashni yaxshilash uchun ushbu ishda ishtirok etadigan mushaklarni kuchaytirishni talab qi-

ladigan maxsus mashqlar to‘plamini bajarish kerak. Aynan shu narsa akrobatik mashqlar va faol izolyatsiya qilingan cho‘zish vazifalariga kiritilgan.

Stretching, pliometrik va texnik mashg‘ulotlar ham o‘zaro bog‘liqdir. Mushaklar va tendonlarning elastikligi va rivojlangan tezlik-kuch sifatlari kelajakda o‘yin harakatlarini yuqori samaradorlik bilan bajarishga imkon beradi.

Eksperimental guruhdagi trener-o‘qituvchi 14 ta mashqlar to‘plamini va harakatli o‘yinlarni dars vazifalariga, mikro va mezotsikllarga qarab birlashtirgan holda ishlatdi.

1-kompleks "Qizdirish" yugurish mashqlari va turli usullardagi harakatlardan, orqa va yuqori kamar mushaklarini isitishdan iborat. Blok 8 - 10 daqiqaga mo‘ljallangan.

2-kompleks "Faol izolyatsiyalangan cho‘zish 1" pastki kamar va tananing mushaklarini cho‘zish uchun mashqlarni o‘z ichiga oladi va 5 daqiqaga mo‘ljallangan.

3-kompleks "Faol izolyatsiyalangan cho‘zish 2" yuqori kamar mushaklarini cho‘zish uchun mashqlarni o‘z ichiga oladi va shuningdek, 5 daqiqaga mo‘ljallangan.

2 va 3-komplekslar A.Kudryavtsevning "Barcha sport turlari uchun cho‘zish" kitobida tasvirlangan metodologiyasiga asoslangan.

4-kompleksda umumiy tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar mavjud.

5-kompleks maxsus tezlikni rivojlantirish uchun mashqlarni o‘z ichiga oladi.

6-kompleks o‘ziga xos bo‘lmagan va maxsus sakrash mashqlarini o‘z ichiga oladi. Mashqlar katalogi Belyaev A.V. va Bulykina L.V. tomonidan taqdim etilgan kataloglar asosida tuzilgan. "Voleybol: mashg‘ulot nazariyasi va usullari" kitobida.

7-kompleksda sakrash qobiliyatini oshirish uchun sakrash mashqlari mavjud. U Amerikaning TMT sport kompaniyasi tomonidan ishlab chiqilgan va murabbiy-o‘qituvchi tomonidan yosh voleybolchilarning yoshi va jismoniy ma'lumotlariga moslashtirilgan Air Alert II kompleksi asosida yaratilgan.

8-kompleks boshlovchi va tayyorgarlik akrobatik to‘lqinlarni, saltolarni o‘z ichiga oladi va moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun ishlatilgan.

9-kompleksda umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar mavjud.

10-kompleks suzishni o‘rgatishda qo‘llaniladigan kirish va tayyorgarlik mashqlarini, shuningdek, mavjud yoki o‘rganilgan usulda suzishni o‘z ichiga oladi.

11-kompleks "Harakatli o‘yinlar".

12-kompleks "Tinchlantiruvchi".

13-kompleksda voleybol o‘ynash texnikasini o‘rgatish uchun yetakchi va tayyorgarlik mashqlari mavjud.

14-kompleksda voleybol o‘yinini texnik va taktik jihatdan tayyorlash bo‘yicha mashqlar bloklari mavjud.

1-jadval

Nazorat va eksperimental guruhlar uchun dars jadvali

Hafta kunlari	**Nazorat guruhi**		**Tadqiqot guruhi**	
	Vaqt	**Miqdor**	**Vaqt**	**Miqdor**
Dushanba	14.00 – 15.30	2	15.45 – 17.15	2
Seshanba				
Chorshanba	14.00 – 15.30	2	15.45 – 16.30	1
Payshanba				
Juma	14.00 – 15.30	2	15.45 – 17.15	2
Shanba			12.00 – 12.45	1
Miqdor	3 kun	6 soat	4 kun	6 soat

Tajriba guruhi uchun trener-o‘qituvchi tomonidan tuzilgan jadval ham yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish masalalarining uslubiy yechimidir. 1-jadvalga ko‘ra, biz ikkala guruhda ham bir xil ish yukini ko‘ramiz: haftasiga 6 soat. Sport maktabi guruhi o‘quvchilari 4 marta, maktab seksiyasi o‘quvchilari esa 3 marta mashq qilishdi (1-jadval).

Ushbu jadval tufayli murabbiy-o‘qituvchi o‘quvchilarga bolaning yoshi va jinsiga mos ravishda bir darsda maksimal yuk berish imkoniyatiga ega. Bunday dars bir akademik soat (chorshanba kuni) davom etadi, bu bolaning tanasini ortiqcha yuklamaslik va jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko‘rsatish imkonini beradi. Haftalik tsikldagi ikkita sinf o‘rtacha yukga ega va haftalik tsikl suzish bilan tugaydi, bu umumiy rivojlanish, restorativ va psixologik usul sifatida ishlatiladi.

O‘smirlar sport maktabi murabbiy-o‘qituvchisi (tajriba guruhi) jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha haftasiga ikki soatdan mashg‘ulotlar olib bordi. Yil davomidagi ikkita darsdan biri basseynda bo‘lib o‘tdi. Trenerning ikkinchi mashg‘uloti butunlay jismoniy tayyorgarlikka bag‘ishlangan. Yana ikkita o‘quv mashg‘ulotlarida, shuningdek, rejalashtirish doirasida, musobaqa (estafeta) va o‘yin (tashqi o‘yinlar) usullari, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish usullari va usullaridan foydalangan holda o‘quvchilarning harakat fazilatlarini rivojlantirish bilan shug‘ullangan. dumaloq trening. Murabbiy tomonidan rejalashtirilgan butun ish yuki "Birinchi o‘quv yilidagi boshlang‘ich tayyorgarlik guruhining haftalik tsikllari bo‘yicha o‘quv komponentlari hajmlarini taqsimlash" jadvalida aks ettirilgan (2-ilova). Ushbu jadvaldan ko‘rinib turibdiki, o‘quv jarayonining birinchi oyi asosan umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga bag‘ishlangan (2-jadval). Sekin-asta texnik va taktik tayyorgarlik joriy etildi, ammo baribir jismoniy tayyorgarlik boshqa turlardan ustunlik qiladi.

Shuningdek, murabbiy-o‘qituvchi yil davomida jismoniy tayyorgarlikning joriy natijalariga ko‘ra, mashqlar to‘plamidan foydalangan holda mezosikllar dasturini tuzdi, shuning uchun 2-jadvalda bitta mikrotsikl dasturi ko‘rsatilgan.

Mikrotsikl dasturini tahlil qilib, ko‘ramizki, birinchi oylik mashg‘ulot haftasida ko‘proq vaqt, ya'ni 63% umumiy jismoniy tayyorgarlikka, 21% maxsus jismoniy tayyorgarlikka to‘g‘ri keladi. Birinchi oyda texnik va taktik tayyorgarlik o‘tkazilmaydi.

O‘smirlar sport maktabi murabbiy-o‘qituvchisi tomonidan tuzilgan mezosikllarni rejalashtirishni o‘rganib chiqqandan so‘ng, biz ba'zi bloklar qanday qilib boshqalarni almashtirishini yoki yil davomida o‘quv jarayoni davom etayotganda qo‘shilishini ko‘ramiz. Shunday qilib, noyabr oyida texnik va taktik yo‘nalishdagi mashqlarni o‘z ichiga olgan 14-kompleks paydo bo‘ladi va uni amalga oshirish uchun ajratilgan vaqt dars vaqtining 20% dan oshmaydi (3-jadval). Bu oktabr oyida jismoniy tarbiya va ochiq havoda o‘yinlar uchun ajratilgan vaqtning qisqarishi bilan bog‘liq. Bu davrda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga sarflangan vaqt 84% (UJT - 63% va MJT - 21%) dan 69% gacha (UJT - 55% va MJT - 14%) (3-jadval).

Yanvar-mart oylarida 13-kompleks (etakchi va tayyorgarlik mashqlari) va jismoniy tarbiya komplekslari (4, 5, 6, 9) uchun vaqtni qisqartirish hisobiga texnik-taktik mashg‘ulotlar vaqti ko‘payadi. Ko‘rsatilgan davrda 6-kompleks (maxsus va maxsus sakrash mashqlari) mashg‘ulot dasturini tark etadi, uning o‘rniga 7-kompleks keladi - sakrash qobiliyatini oshirish uchun moslashtirilgan "Air Alert" sakrash mashqlari to‘plami. Bu davrda jismoniy tarbiyaga sarflangan vaqt noyabr-yanvar oylaridagidek 59% ni tashkil etadi (3-jadval). Komponentlar o‘rtasida qayta taqsimlanish mavjud: umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun vaqt qisqaradi (55% dan 50% gacha) va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun ko‘payadi (14% dan 19% gacha).

XULOSA

O‘tkazilgan tadqiqotlar quyidagi

2-jadval

2021-yil oktabr oyidagi haftalik sikl uchun o‘quv mashg‘ulotlarining mazmuni

Hafta kunlari	Sana	Mashg‘ulot vaqtining tuzilishi	Komleks raqami	Blokni bajarish uchun ajratilgan vaqt, min
Dushanba		Tayyorlov	1	10
			3	5
		Asosiy	8	20
			6	10
			13	15
			11	20
		Yakuniy	12	5
			2	5
Seshanba	Dam olish kuni			
Chorshanba		Tayyorlov	2	5
			3	5
		Asosiy	5	15
			9	15
		Yakuniy	12	5
Payshanba	Dam olish kuni			
Juma		Tayyorlov	1	10
			4	10
			2	5
		Asosiy	8	20
			6	15
			13	25
		Yakuniy	11	10
			12	5
Shanba		Tayyorlov	1	5
			3	5
		Asosiy	10	30
		Yakuniy	12	5
Yakshanba	Dam olish kuni			

3-jadval

Mezosikllar bo‘yicha o‘qitish turlarining ulushi

Tayyorgarlik turlari	2021 yil oktabr, %	2021 yil noyabr-dekabr, %	2022 yil yanvar-fevral, %
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	63	55	50
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	21	14	19
Integral tayyorgarlik	16	14	14
Texnik-taktik tayyorgarlik	----	17	16

xulosalar chiqarishga imkon beradi:

Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish quyidagilarni aniqlash imkonini berdi:

sportchilarning uzoq muddatli sport tayyorgarligida jismoniy komponentning o‘rni masalasini bilish darajasi;

yosh voleybolchilarni tayyorlashning umumiy strategiyasida jismoniy tayyorgarlikning o‘rni;

ba'zi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning sezgir davrlari,

voleybolning texnik va taktik arsenalini sifatli rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan asosiy va yordamchi jismoniy sifatlar.

9-11 yoshli voleybolchilarning musobaqa faolligini kuzatish 3 yillik o‘qish yordam berdi.

jismoniy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha yosh sportchilarning raqobatbardosh yukini tavsiflash;

yosh voleybolchi qizlarning yuqori sifatli jismoniy tayyorgarligining musobaqa faoliyatidagi ahamiyatini aniqlash.

Tajriba va nazorat guruhlarida o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash va jismoniy sifatlarining rivojlanish dinamikasini aniqlash voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi mashg‘ulot jarayoni mazmuni bilan belgilanishini tasdiqladi.

Yosh voleybolchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini oshirishda harakatli o‘yinlarni o‘rni va ro‘li katta ekanligi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyans 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.

2. Isroilov Sh.X. Voleybol: Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o‘quv qo‘l. // O‘zR oliy va o‘rta-maxsus ta’lim vazirligi, O‘rta maxsus, kasb-hunar ta’lim markazi. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.

3. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o‘yinlar. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma.T.: 2009. - 67 b.

4. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / Беляев А.В., Булыкина Л.В. – Москва ТВТ Дивизион, 2011. – 176с., ил.

5. Беляев, А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу[Текст]:статья /А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале). – Москва : ФИС, 2004. – №4.

6. Железняк, Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе [Текст]/ Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков. - Москва: Ака-

Abdullayev Botirjon Rahimjonovich
Teacher of Namangan State University
+998 99 722 75 05

TECHNOLOGY OF COMPLEX PHYSICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL GIRLS

Annotation: In this article, the technology of complex physical training of young volleyball girls was developed, in which 14 sets of exercises and movement games were combined according to lesson tasks, micro- and mesocycles. Determining the level of training of students in the experimental and control groups and determining the dynamics of the development of their physical qualities confirmed that the level of physical fitness of volleyball players is determined by the content of the training process.

Key words: physical training, physical development, technology of physical training, consciousness and activity