

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

СРЕДСТВА И ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

10.53885/edinres.2022.26.62.065

Рахмонов Музаффар Усмонбоевич

Наманганский государственный университет

Преподаватель кафедры спортивной деятельности

электронная почта: muzaffar_rahmonov@mail.ru

Козакова Гульноза Носиржон кызы

магистрант Наманганского государственного

университета, специальность спортивная

деятельность (по видам спорта)

Аннотация. Приемы и средства повышения физической подготовленности с использованием средств общеспециальной физической подготовки в тренировочном процессе. Применение средств общей и специальной физической подготовки в процессе спортивной тренировки. Определение общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: тренировочный процесс, научно-методические рекомендации, общая и специальная физическая подготовка, средства физической подготовки, эффективность тренировок.

Rahmonov Muzaffar Usmonboyevich Namangan State University

Teacher of sports activities Department tel: +998939410606

e-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru

Kazakova Gulnoza Nasirjon Kizi Namangan State University

Master's degree in sports activities tel: +998998163991

Annotation. Methods and means of increasing physical training using general special physical training equipment in the process of training. Application of general and special physical training tools in the process of sports training. To determine the general and specific physical training of athletes.

Keywords: The process of training, scientific methodological recommendations, general and special physical training, means of physical training, effectiveness of training

YOSH VOLEYBOLCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY

TAYYORGARLIGINI OSHIRISHNING VOSITA VA USLUBLARI

Rahmonov Muzaffar Usmonboyevich Namangan davlat universiteti Sport faoliyati kefedrasi

o'qituvchisi [tel: +998939410606](tel:+998939410606)

e-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru

Qozaqova Gulnoza Nosirjon qizi Namangan davlat universiteti, Sport faoliyati (sport turlari

bo'yicha) mutaxassisligi magistranti [tel: +998998163991](tel:+998998163991)

Anatatsiya. Trenirovka jarayonida umumiy maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanib jismoniy tayyorgarlikni oshirish uslublari va vositalari. Sport trenirovkasi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash. Sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

Kalit so'zlar: trenirovka jarayoni, ilmiy uslubiy tavsiyalar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik vositalari, trenirovka samaradorligi.

Mavzuni dolzarbliligi va uning asoslanishi: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.[1]

Dunyo miqyosida oxirgi yillarda volebol sport turini ommaviyligini va boshqa sport turlari orasida o'zining munosib o'rnini egallagan. Jahonda hozirgi kunda volebolchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, musobaqa faoliyati sharoitlarida texnik-taktik harakatlar samaradorligini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan tadqiqotlar olib borilmoqda.[2;3] So'nggi yillarda har xil sport turlarida sportchilarning umumiy va maxsus koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish masalalari yuzasidan katta nazariy va tajriba materiallari to'plangan. Biroq volebol sport turida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlar sanoqlidir.[4;5] Yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

volebolchilar qobiliyatlarini tashhislash va rivojlantirish vositalari hamda uslublarini ishlab chiqish bilan bog'liq masalalar yetarlicha o'rganilmagan.

Tadqiqot maqsadi. ishning maqsadi trenirovka jarayonida umumiy maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanib jismoniy tayyorgarlikni oshirish.

Tadqiqot vazifalari. Jismoniy tarbiya va sportga oid ilmiy uslubiy tavsiyalar sport trenirovkasi sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi yuzasidan adabiyotlarni o'rganish;

-Sport trenirovkasi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash;

-Sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

Pedagogik kuzatishlar Namangan viloyati, Uychi tumanidagi 33-umumiy o'rtatalim maktabida o'tkaziladi. Bunda asosan maktabdagi voleybol bo'yicha sport to'garaklari va boshqalar kuzatiladi.

O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi quyidagi asosiy antropometrik ko'rsatkichlar bo'yicha aniqlanadi.

A) gavda uzunligi (sm)

B) gavda og'irligi (kg)

V) ko'krak qafasining kengligi tinch xolatda (sm)

G) o'pkaning tiriklik sig'imi (ml)

D) o'ng va chap qo'llar kuchi (kg)

1-jadval

Tadqiqot va nazorat guruhi yosh volebolchilarning jismoniy rivojlanishi quyidagi asosiy antropometrik ko'rsatkichlar qiyosi statistik tahlili (n-32)

Jismoniy rivojlanishi (antropometrik) ko'rsatkichlar		Tadqiqot Guruhi Tadqiqot dan avval	Nazoar at Guruhi Tadqiqotdan avval	Tadqiqot Guruhi tadqiqotdan keyin	Nazoar at guruhi tadqiqotdan keyin
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
gavda uzunligi (sm)		129 $\pm$ 2,14	130 $\pm$ 2,32	132 $\pm$ 3,15	131 $\pm$ 2,25
gavda og'irligi (kg)		36 $\pm$ 2,3	35,5 $\pm$ 2,4	39,5 $\pm$ 2,8	36,4 $\pm$ 2,7
ko'krak qafasining kengligi tinch xolatda (sm)		56,5 $\pm$ 1,8	56,3 $\pm$ 1,9	60,1 $\pm$ 2,3	58,4 $\pm$ 2,1
qo'llar kuchi (kg)	o'ng	16,2 $\pm$ 2,1	17,3 $\pm$ 2,3	16,1 $\pm$ 1,9	16,4 $\pm$ 1,7
	chap	15,4 $\pm$ 2,4	16,1 $\pm$ 2,2	15,3 $\pm$ 2,1	15,7 $\pm$ 1,9

Tadqiqot va nazorat guruhi yosh volebolchilarning jismoniy rivojlanishi quyidagi asosiy antropometrik ko'rsatkichlar qiyosi statistik tahlili, gavda uzunligi (sm) tadqiqot guruhi tadqiqotdan avval 129 $\pm$ 2,14, nazoarat guruhi tadqiqotdan avval 130 $\pm$ 2,32, tadqiqot guruhi tadqiqotdan keyin 132 $\pm$ 3,15, nazoarat guruhi tadqiqotdan keyin 131 $\pm$ 2,25.

Gavda og'irligi (kg) tadqiqot guruhi tadqiqotdan avval 36 $\pm$ 2,3, nazoarat guruhi tadqiqotdan avval 35,5 $\pm$ 2,4, tadqiqot guruhi tadqiqotdan keyin 39,5 $\pm$ 2,8, nazoarat guruhi tadqiqotdan keyin 36,4 $\pm$ 2,7.

Gavda og'irligi (kg) tadqiqot guruhi tadqiqotdan avval 36 $\pm$ 2,3, nazoarat guruhi tadqiqotdan avval 35,5 $\pm$ 2,4, tadqiqot guruhi tadqiqotdan keyin 39,5 $\pm$ 2,8, nazoarat guruhi tadqiqotdan keyin 36,4 $\pm$ 2,7.

Gavda og'irligi (kg) tadqiqot guruhi tadqiqotdan avval 56,5 $\pm$ 1,8, nazoarat guruhi tadqiqotdan avval 56,3 $\pm$ 1,9, nazoarat guruhi tadqiqotdan keyin 58,4 $\pm$ 2,1.

Xulosa va amaliy tavsiyalar sport turlari bo'yicha trenirovka mashg'ulotlarining tashkil etish va o'tqazish yuzasidan milliy adabiyotlar yuriqnomalar mavjud. Lekin ularni yanada takomillashtirish zarur.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

➤ Boshqalar sport to'garaklariga yo'naltirish dars mashg'ulotlari darsdan keying mashg'ulotlar va sport seksialari tizimi aloqadorligini kuchaytirish zarur.

➤ Volleybol mashg'ulotlarida vositalar eng aosiy omil hisoblanib uni doimiy ravishda yangi hillarini qo'llash va jiroy qilish ijobiy samara beradi.

➤ Trenirovka samaradorligini trener mahoratini bilish maqsadida o'quvchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash va tahmin etish.

Hozirgi zamon ilmiy ma'lumotlari va ilgor tajriba yosh voleybolchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishga asoslangan differensial ta'lim, voleybolchilar tayyorlashning eng samarali formasi ekanligi ko'rsatmoqda. Tipologik guruhlarini tashkil etish yosh voleybolchilarni alohida –alohida va o'quv trenirovka jarayonini komplektlash metodikasi shundan iboratki, testlar o'tkazish natijasiga qarab jismoniy imkoniyatlari texnik-taktik ko'rsatkichlariga qaraganda ancha past bo'lgan o'quvchilar bir guruhga tanlab olinadi va birlashtiriladi. Jismoniy sifatlar texnik-taktik tayyorgarligidan ancha bo'lgan bolalar esa ikkinchi guruhga ajratish maqsadga muvofiqligi o'z isbotini topdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli lex.uz**

2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол //Учебник для высших учебных заведений. - Т.: Зар қалам. 2006. - 240 с.

3. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол. - М.: Фон, 2000.- 368с

4. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. - М.: ФАИР-ПРЕСС.- 1998. - 336 с

5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев, 1999. - 316 с

6. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

7. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

8. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

9. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

10. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

11. Джураева Махаста Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

12. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёни лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ityuvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

13. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

14. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

15. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

16. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

17. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода.
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

18. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

19. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

20. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

21. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma.
http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf