

## YOSH VOLEYBOLCHILARNING HARAKATLANISH SIFATLARINI

### RIVOJLANTIRISH

10.53885/edinres.2022.80.48.060

magistr, Raximova Nodira,

t.f.n., dotsent, Shukurova S.S.

O'zDJTSU, Chirchiq

#### Annotatsiya

*Maqolada yosh voleybolchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarini rivojlantirish maqsadlari yo'lida sportchining harakat tayyorgarligini takomillashtirishga mo'ljallangan ixtisoslashtirilgan mashqlar majmuasidan foydalanish samaradorligini pedagogik tajriba o'tkazish yo'li bilan aniqlash maqsadida o'tkazilgan pedagogik tajriba ma'lumotlari, ularning statistik xarakteristikalarini hamda mazkur natijalar arifmetik qiymatlarini tajriba davomida o'zgarishining statistik ishonchliligini baholash natijalari keltirilgan.*

**Kalit so'zlar:** yosh voleybolchilar, pedagogik tajriba, stereotip, to'p.

#### Аннотация

*В статье приведены данные педагогического эксперимента, проведенного с целью определения эффективности использования комплекса специализированных упражнений, предназначенных для улучшения двигательной подготовки спортсмена на начальном этапе развития показателей двигательной подготовки юных волейболистов путем проведения педагогического эксперимента, их статистические характеристики и результаты оценки статистической достоверности изменения арифметических значений этих результатов в ходе эксперимента.*

**Ключевые слова:** юные волейболисты, педагогический опыт, стереотип, мяч.

**Dolzarbligi.** Ma'lumki, faqat voleybolga xos hamda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan standart mashqlarni qo'llayverish bolalarda sport turiga bo'lgan qiziqishni so'ndiradi, shiddatli stereotip (bir xil turdagi) mashqlar esa shug'ullanuvchilarni tez toliqtiradi. Shuning uchun yetakchi sport mutaxassislari, tadqiqotchi olimlar sport texnikasiga o'rgatishda, ularni samarali takomillashtirish maqsadida harakat tayyorgarligini takomillashtirishga mo'ljallangan ixtisoslashtirilgan mashqlar majmuasidan foydalanish afzalligini ta'kidlashgan [1,2]. Turli yosh va sport malakasiga ega voleybolchilarning model ko'rsatkichlari hamda me'yoriy talablari keltirilgan. Shu bilan bir qatorda bunday voleybolchilarda va xususan professional voleybol bosqichiga o'tish davrida shug'ullanayotgan 15-16 yoshli voleybolchilarda maxsus harakat tayyorgarligi, uning ustuvor ko'rsatkichlari, yuklamalar ta'sirida maxsus harakat tayyorgarligi va uning funktsional qiymatini o'zgarish dinamikasi tadqiqot predmeti sifatida o'rganilmaganligi ma'lum bo'ldi. Yuqorida zikr etilgan ma'lumotlar tadqiqot mavzusining dolzarbligini ko'rsatadi [3,4].

**Tadqiqot maqsadi va vazifalari.** Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi: adabiyotlar materiallarining tahlili; to'p uzatish aniqligini o'rganish; to'pni o'yinga kiritish aniqligini o'rganish; to'p uzatish va to'pni o'yinga kiritish texnikasini ekspert baholash usuli yordamida aniqlash; Joydan turib 30 sm balandlikda osilgan to'pga maksimal marta sakrab qo'l tegizish (urish); 3 zonadan 10 marta sakrab qizlarga mo'ljallangan to'rdan (224 sm) qarshi maydonchani 6 zonasida chizilgan 1x1 kvadratli nishonga maksimal marta aniq zarba berish; Pedagogik tajriba va matematik statistika usullaridan foydalanildi [5,6].

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.** Pedagogik tajriba boshlanishida chirchiq shahridagi bolalar va o'smirlar sport maktabida (BO'SM) tarbiyalanuvchilaridan voleybol yo'nalishi bo'yicha ta'lim tarbiya olayotgan o'g'il bolalar ishtirok etishdi. Ularning jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganlik darajalari deyarli bir xil bo'lib, ikkita: nazorat (NG, n=12) va tajriba (TG, n=12) guruhlariga bo'linganlar. NG sinaluvchilar mashg'ulotlari o'quv rejasi bo'yicha olib borilgan bo'lsa, TG mashg'ulotlari tarkibiga harakat tayyorgarligini takomillashtirishga mo'ljallangan ixtisoslashtirilgan mashqlar majmuasidan ham foydalanildi. NG va TG sinaluvchilari pedagogik tajriba boshida va oxirida quyidagi nazorat testlarini bajardilar. 1. O'ng oyoqda o'tirib-turish (30 sek. davomida);

2. Chap oyoqda o'tirib-turish (30 sek. Davomida); 3. Joydan vertikal sakrash balandligini aniqlash; 4. Texnik harakatlar natijaviyligini aniqlash: 3- zonadan 10

5. marta sakrab voleybol to'ri ustidan (224 sm) qarshi maydonchani 6 zonasida chizilgan 1x1 kvadratli nishonga maksimal marta aniq zarba berish;

2. 3- zonadan 10 marta 5-zonada chizilgan 1x1 kvadratli nishonga maksimal marta aniq zarba berish;

3. Yugurib kelib sakrash balandligini aniqlash;

**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

4. Sakrash chidamkorligini aniqlash (1 minut davomida);
5. "Archasimon" yo'nalishda yugurish tezligini aniqlash (92 m);
6. 1000 m.ga yugurish tezligini aniqlash.

Pedagogik tajriba boshida va oxirida NG va TG sinaluvchilarining tanlangan sinov testlari bo'yicha ko'rsatgan natijalari, ular asosida hisoblangan statistik xarakteristikalar hamda NG va TG natijalarining tajriba davomida o'zgarishining statistik ishonchliligini tahlili 1- jadvalda keltirilgan (qulaylik uchun testlarning nomlari yuqorida keltirilgan tartibda belgilangan, ya'ni jadval va diagrammalardagi ularning to'qqizta nomi yuqoridagi bilan mos tushadi).

1-jadval.

NG va TG yosh voleybolchi - sinaluvchilarning tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarini tajriba davomida o'zgarishi xarakteristikalarini

Testning t.r.	Guruh	Tajriba boshida		Tajriba oxirida		Nisbiy o'sish, %	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$			
1 (marta)	NG	11,26	1,39	12,29	1,49	9,15	1,75	>0,05
	TG	11,42	1,46	13,81	1,67	20,93	3,73	<0,01
2 (marta)	NG	8,44	1,14	9,29	1,22	10,07	1,76	>0,05
	TG	8,58	1,18	10,54	1,39	22,84	3,72	<0,01
3 (sm)	NG	58,76	5,32	63,37	5,63	7,85	2,06	<0,05
	TG	58,04	5,44	68,98	6,04	18,85	4,66	<0,001
4 (marta)	NG	3,47	0,39	3,82	0,42	10,09	2,12	<0,05
	TG	3,59	0,41	4,46	0,48	24,23	4,77	<0,001
5 (marta)	NG	3,63	0,39	3,91	0,4	7,71	1,74	>0,05
	TG	3,52	0,37	4,11	0,41	16,76	3,70	<0,01
6 (sm)	NG	63,84	6,17	68,28	6,26	6,95	1,75	>0,05
	TG	64,89	6,43	74,98	6,89	15,55	3,71	<0,01
7 (marta)	NG	28,63	3,48	31,78	3,77	11,00	2,13	<0,05
	TG	29,76	3,69	37,69	4,44	26,65	4,76	<0,001
8 (sek.)	NG	26,44	3,63	24,01	3,16	9,19	1,75	>0,05
	TG	25,89	3,43	21,21	2,71	18,08	3,71	<0,01
9 (sek.)	NG	274,67	30,06	250,26	26,63	8,89	2,11	<0,05
	TG	270,47	28,44	220,79	21,59	18,37	4,82	<0,001

Nazorat guruhi yosh voleybolchilarini o'rganilgan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining tajriba davomida nisbiy o'zgarishlari orasida eng katta ijobiy o'zgarish 7-testda kuzatildi va u 11,0 foizni, eng kami esa 6-testda aniqlandi va u 6,95 foizni tashkil etdi. NG bo'yicha o'rganilgan hamma testlarning o'rtacha nisbiy o'sishi 8,98 foizga teng bo'ldi. Tajriba guruhi yosh voleybolchilarini o'rganilgan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining tajriba davomida nisbiy o'zgarishlari orasida eng katta ijobiy o'zgarish, NGdagi singari, 7-testda kuzatildi va u 26,65 foizni, eng kami esa 6-testda aniqlandi va u 15,55 foizni tashkil etdi. TG bo'yicha o'rganilgan hamma testlarning o'rtacha nisbiy o'sishi 20,25 foizga teng bo'ldi, bu esa NGdagi mos ko'rsatkichdan 2,25 marta katta.

Shunday qilib, **xulosa** qiladigan bo'lsak, pedagogik tajriba boshlanishidagi hamma o'rganilgan testlar bo'yicha NG va TG voleybolchilari ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin va statistik ishonchli farq qilmaganligi aniqlandi. Tajriba oxiridagi aynan o'sha testlar bo'yicha olingan ma'lumotlarni tahlili NG sinaluvchilari natijalaridan to'rtta testda normal ahamiyatlilik darajasidagi statistik ishonchli ( $P < 0,05$ ) va qolgan beshta testlarda normal ahamiyatlilik darajasidagi statistik ishonchsiz ( $P > 0,05$ ) ijobiy o'zgarishlar sodir bo'lganligini, TGda esa to'qqizta o'rganilgan testlardan to'rttasida yuqori ahamiyatlilik darajasidagi statistik ishonchli ( $P < 0,001$ ) va qolgan beshtasida yaxshi ahamiyatlilik darajasidagi statistik ishonchli ( $P < 0,01$ ) ijobiy o'zgarishlar sodir bo'lganligini ko'rsatdi. Shuningdek, NGdagi hamma testlar bo'yicha nisbiy o'sishlarning o'rtachasiga nisbatan TGda 2,25 marta katta ijobiy nisbiy o'sishlar kuzatildi. Bu faktlarning hammasi TGda qo'llangan voleybolchilarning harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarini takomillashtirishga mo'ljallangan ixtisoslashtirilgan mashqlar majmuasidan foydalanish samaradorligini pedagogik tajribada tasdiqlaganligini anglatadi.

#### Adabiyotlar

1. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф., Спортивные и подвижные игры (волейбол), 2021, 256 с. - elib.sportedu.

**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

2. Ананьин, А.С., Денисова, В.М., Чуй К.Г., Контроль специальной физической подготовленности юных волейболистов, ТПФК, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2021, 3, 68.

3. Ашуркова С.Ф., Возможности использования элементов дзюдо для развития ловкости волейболистов, Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории ..., 2018 - elibrary.ru

4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 657 с. : – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499925> – ISBN 978-5-9500183-3-5. Пулатов А.А., Умматов А.А. Объективная диагностика прыжковой работоспособности волейболистов с использованием сенсорно-компьютерной установки, - Физическая культура. Спорт. Туризм ..., 2019 - cyberleninka.ru

6. Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф., Возможности устранения случаев неточной реализации стандартных действий в игровых видах спорта (на примере ..., Фан-Спортга, 2020 - elibrary.ru.

1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

2. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

3. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

4. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

5. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)* 1.1 (2020).

6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

7.

8. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

9. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

10. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

11. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

12. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.

13. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.

14. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.

15. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

16. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

17. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

**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

18. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
19. 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).
20. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
21. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
22. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
23. 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
24. Джураева Махасты 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.
25. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойихалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
26. 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>
27. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>