



# FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

С. Хакимов<sup>1</sup>, А. Мухторов<sup>2</sup>, М. Рахмонова<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Фарду ўқитувчиси

<sup>2,3</sup> ФарДУ магистрантлари

## ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ДАРАЖАСИНИ ХИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ УСУЛЛАРИ

### Аннотация

Мақолада ёш волейболчиларни ўқув-машғулотлар жараёнида тезкорлик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар такомиллаштириш бўйича олиб борилган илмий - тадқиқот натижалари баён қилинган.

**Калит сўзлар:** жисмоний сифатлар, тезкор-куч чидамкорлиги, комплекс машқлар, мускул кучи, динамик тавсифи, ҳаракат координацияси.

Бугунги кунда мамлакатимизда волейбол спорт тури айниқса, болалар спортини ривожлантириш ва оммавийлаштиришга уствор йўналишлардан бири сифатида қаралмоқда. “Ёш авлодни ижодий ва интеллектуал салоҳиятини ошириш ва руёбга чиқариш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакиллантириш, уларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш муҳим аҳамият касб этмоқда”.<sup>1</sup> Сўнгги йилларда Ўзбекистон Республикаси Президентининг ташаббуси, унинг фаол саъй-ҳаракати ва бевосита раҳбарлигида барча соҳалар каби жисмоний тарбия, оммавий ва профессионал спорт давлатимиз сиёсатининг уствор вазифалари қаторидан жой олган масалалардан биридир.

Ҳозирги кунда волейбол спорт тури билан шуғулланувчилар жуда кўпчилиқни ташкил қилади. Ўтказган анкета сўровномаларимиз натижалари кўрсатдики, 82,4 % ўқувчи ёшлар ушбу спорт тури билан шуғулланишни хоҳлар эканлар. Замонавий

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3031-сонли қарори. Халқ сўзи газетаси, 4 июнь. 2-3 б.



волейбол ўйини спортчини ҳаракат қобилиятлари ва функционал имкониятларига юқори талабларни қўяди. Бунинг учун жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожлантириш зарур.

Жисмоний тайёргарлик деганда шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш, зарур ҳаракат кўникмалари ва малакаларини эгаллаш, функционал имкониятларини оширишга йўналтирилган педагогик жараён тушунилади. Шуғулланувчиларнинг функционал имкониятлари ва жисмоний сифатлари бўлмиш куч, чакқонлик (ҳаракат координацияси), тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанликнинг юқори даражада ривожланганлиги ҳаракат малакаларини эгаллашда асосий ўрин тутди. Бир вақтнинг ўзида жисмоний тайёргарлик вазифаларининг амалга оширилиши психологик ва иродавий сифатларнинг шаклланишига ҳам ёрдам беради.

Ёш волейболчиларни жисмоний ривожланиши даражаси кўп жиҳатдан уларни ёши ва жинсларига боғлиқ. Масалан, ўғил болалар 8-9 ёшларида тана вазни ва узунлиги бўйича бошқа жинсдаги тенгдошларидан олдинда турадилар. Жинсий етилишни бошланиши билан ўғил болаларда бўй ўсиш йилига 6-10см га етади, тана вазни 4-6кг га ошади, кўкрак қафасининг кенглиги 3-5 см га ортади. Бўй ва тана вазнининг ўсиши айниқса 12 ёшдан 16 ёшгача бўлган давр ичида, ўртача 25-35 см ва 25-37 кг ни ташкил қилиб, жуда тез кечади. Шундай қилиб, ўсмирлар ва йигитларни жисмоний ривожланиш бир хил тенгликда бўлмайди: бўй, тана вазни ва кўкрак қафаси кенглигининг ўсиши тенг бўлмаган пропорцияларда бўлади. Барча ёш гуруҳларда вазнининг ўсиши кўкрак қафаси кенглигининг ўсишига нисбатан анча баланд бўлади. Ўғил болаларда тана узунлиги ошиб бориши, вазн ва кўндаланг ўлчовлар ўсишдан баланд бўлиши анча сезиларлидир. 15 ёшларда мускуллар вазни тана вазнига нисбатан 33% , 17-18 ёшларда эса 44% га етади.

Бироқ бу ўзгаришлар бир хил юз бермайди. 10-12 ёшларда тана узунлигини, 13 ёшларда эса вазни ўсиши устун бўлади.

Тезкорлик мактаб ёшида сакрашсимон ўсишнинг икки даври орқали ўтади: биринчиси 8-10 ёшларда; иккинчиси 13-15 ёшларда; 15-17 ёшларда югуриш тезлиги, фақат оёқ учун шу куч ва қадамлар узунлигини ошириш ҳисобига ўсиши мумкин. Бундай табиий қонуният ёшга мос бўлган восита ва методларни кўрсатади.

Мускул кучи ва бола организмнинг ривожланиши давомида аста-секинлик билан олиб боради, лекин тўғри чизиқ бўйлаб эмас.

Унча сезиларли бўлмаган ошириш давлари, кўрсаткичларини жуда тез ўсиши алмашилиб туради.

Қиз ва ўғил болаларда қоидага кўра сензитов давлар бир-бирига тўғри келмайди.

Қизларда мускул кучини сакрашсимон ўсиши 10 ёшдан 13 ёшгача бўлган давларда 13 ёшгача бўлган давларда кузатилади. 14 ёшларда мускул кучини сакрашсимони уларда табиий ўсиш уларда секинлашади. 14-16 ёшлар орасида эса хатто пасайиши ҳам бўлиши мумкин. 17 ёшларда қизлардаги куч кўрсаткичлари яна ошади. Лекин унчалик сезиларли даражада эмас.

Ўғил болаларда 8 ёшдан 15 ёшгача кучнинг равоён ўсиши юз беради, 15 ёшдан 17 ёшгача бўлган даврда эса, барча мускул гуруҳларнинг абсолют кучи кўрсаткичларида бирданга сакраш қайд қилинади. 18 ёшларда мускул кучини тез ўсиши сезиларли даражада пасаяди, баъзан эса бутунлай тўхтади.

**1-жадвал. 60 ва 100 м.ларга югуриш**

Очко-ютуқ хисоби	V-синф 11-12 ёш	VI-синф 12-13 ёш	VII-синф 13-14 ёш	VIII-синф 14-15 ёш	IX-синф 15-16
<b>Қиз болалар</b>			<b>Қизлар</b>		
15	10,1	9,8	9,5	15,0	14,6
14	10,2	9,9	9,6	15,1	14,7
13	10,3	10,0	9,7	15,2	14,8
12	10,4	10,1	9,8	15,3	14,9
11	10,5	10,2	9,9	15,4	15,0
10	10,6	10,3	10,0	15,5	15,1
9	10,7	10,4	10,1	15,6	15,2
8	10,8	10,5	10,2	15,7	15,3
7	10,9	10,6	10,3	15,8	15,4
6	11,0	10,7	10,4	15,9	15,5
5	11,1	10,8	10,5	16,1	15,7
4	11,2	10,9	10,6	16,3	15,9
3	11,3	11,0	10,7	16,5	16,1
2	11,4	11,1	10,8	16,7	16,3
1	11,5	11,2	10,9	16,9	16,5

Тезкорлик-куч машқларини куч машқларининг ўзига асосланиб, улар билан биргаликда қўллаш керак.

Биз тезкорлик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлани тавсия қиламиз

1. Кўриш сигналига кўра турли дастлабки ҳолатлардан (туриб, ўтириб, ётиб) тезланиб югуришлар.
2. Ҳаракат йўналишини тез ўзгартириб югуришлар.
3. Айрим ҳаракат усулларини тез ўзгартириб имитация қилиш.
4. Бир турдаги ҳаракатдан бошқа турдаги ҳаракатларга тез ўтиш.
5. Тезкорликни талаб этувчи эстафеталар.

**2-жадвал. Хужумчи ва ҳимоячининг индивидуал ҳаракатлари**

Хужумчини ҳаракатлари	Ҳимоячини ҳаракатлари
Тезланиш	Дастлабки позициядан ўйинчининг ҳаракатини бошланиши
	Чап оёқ билан депсиниш
	Иккита таянч
	Орқага қадам ташлаш
Сакраш	Олдинга қадам ташлаш
Хужум зарбасигача таянчсиз фаза	Иккита таянч
	Олдинги таянч
	Чап оёқ билан депсиниш
Тўпга зарба	Тўпни қабул қилиш учун аниқ позицияни танлаб сакраш



Тадқиқотларимиз кўрсатдики, ёш волейболчилар жисмоний ривожланиши даражасини ҳисобга олсак, оддий ўйин эпизодида ҳам катта ҳажмдаги ишни бажарадилар. Биз 2-жадвалда хужумчининг тўпга зарба бериши ва ҳимоячининг тўпни қабул қилиш пайтидаги индивидуал ҳаракатларини ҳавола қилдик. Бундан кўришиб турибдики, волейболчиларни жисмоний тайёргарлигига жиддий эътибор қаратиш лозим. Бу эса улардаги жисмоний сифатларни юқори даражада ривожлантиришни талаб қилади.

1. Аниқландики, шуғулланувчиларнинг функционал имкониятлари ва жисмоний сифатлари бўлмиш куч, чаққонлик (ҳаракат координацияси), тезкорлик, чидамлилиқ, эгилувчанликнинг юқори даражада ривожланганлиги ҳаракат малакаларини эгаллашда асосий ўрин тутди. Бир вақтнинг ўзида жисмоний тайёргарлик вазифаларининг амалга оширилиши психологик ва иродавий сифатларнинг шаклланишига ҳам ёрдам беради.
2. Шуғулланувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун берилаётган машқлар уларнинг ёшлиқ хусусиятларига ва жисмоний сифатларнинг қулай ёшлиқ даврларига қараб танланиши ва ривожлантирилиши жуда муҳим ҳисобланади.
3. Организмнинг турлича табиат шароитларига мослашиш масаласи катта амалий аҳамиятга эга. Бу масалада организмнинг юқори ва паст ҳароратга кўникишини ўрганиш алоҳида ўринни эгаллайди. Шунинг учун спорт машғулотивининг система ва усулларини табиий – илмий асослаб бериш кишининг конкрет табиий – метеорологик шароитдаги ҳаракат имкониятини ифодаладиган барча биологик омилларни ҳисобга олиш орқали амалга оширилиши керак.
4. Ёш волейболчиларда умумий чидамлилигини тарбиялашда узоқ масофаларга югуриш, кросс, велосипед ҳайдаш, сузиш, ҳаракатли ва спорт ўйинларидан восита сифатида фойдаланилади. Кўп ҳолларда нисбатан юқори бўлмаган шиддатда югуришдан фойдаланилиб, унинг давомийлиги 5-8 дан 30-60 мин.гача ошириб борилади. Тайёргарлиги юқори бўлган ёш волейболчиларда ишнинг давомийлигини янада узайтириш мумкин.

#### Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3031-сонли қарори. Халқ сўзи газетаси, 4 июнь. 2-3 б.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Т.ЎзДЖТИ наш. 2007й.- 231с.
3. Волейболнинг расмий қоидалари. Л.Р.Айрапетьянцнинг ум. таҳ. ост. Тошкент – 2002 й. -53 с.
4. Ковалев В.Д. и др. Спортивные игры. М. “Просвещение”.1988г. -302 с.
5. Айрапетянс Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. - Т.: Фан ва технология, 2012.
6. Дукальская А.В. Современное представление о развитии физических качеств волейболистов. - Росгов-на-Дону, 1995.- 24 с.



7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
8. Мещерякова О.Н. Оптимизация технико-тактической подготовленности юных волейболисток на основе развития специальной ловкости: Автореф. дис.... канд. пед. наук.- С.Пб., 1994.- 18 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.- 584 с.
10. Пўлатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти.. Тошкент – 2007 й. -148 с.
11. Abdulazizovich, Y. I. (2019). FORMATION OF SOCIAL ACTIVITY OF STUDENTS AS THE BASIS FOR THE IMPLEMENTATION OF THE HUMAN FACTOR. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(7)*.
12. Khakimov, S. T. (2022). INCREASE IN THE LEVEL OF PHYSICAL TEXT CHAMPIONSHIP, DIFFERENTIATED BY YOUNG VOLLEYBALLS ACCORDING TO THE SPECIALTY OF THE GAME. *Academic research in educational sciences, 3(3), 549-556*.
13. Khakimov, S. T. (2022). THE WAYS TO ENHANCE THE TRAINING PROCESS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 2022(2), 118-135*.
14. Siddikov, B. S. (2020). The importance of sports and recreation activities for a harmoniously developed generation. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 107-111).
15. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea, 71-74*.
16. Tuychiyev, A. I. (2022). O 'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO 'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Academic research in educational sciences, 3(2), 896-901*.
17. Yuldashev, M. (2021). Innovative aspects for healthy lifestyle formation and development of sports. *current research journal of pedagogics, 2(05), 102-107*.
18. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107*.
19. Ахмедов, Б. А., Сиддиков, Б. С., & Джалалов, Б. Б. (2020). МОДЕРНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ-ОСНОВНОЙ ФАКТОР В ФОРМИРОВАНИИ ИННОВАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ. *Academy, (9 (60)), 20-22*.
20. Сиддиков, Б. С. (1994). Физическое воспитание школьников в условиях учебно-воспитательного комплекса (на материале сельских школ Узбекистана).
21. Сиддиков, Б. С. (2019). Физическое воспитание как фактор развития личности. *International scientific review, (LXIV), 57-58*.



22. Сиддиков, Б. С., & Джалалов, Б. Б. (2016). OBJECTIVES OF THE YOUTH ACTIVITY BY TEACHING TRAINING. *Учёный XXI века*, (6-2 (19)), 41-44.
23. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In *EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY* (pp. 50-52).
24. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 591-599.