

YOSH VOLEYBOLCHILARNI SAKROVCHANLIK VA SAKRASH CHIDAMKORLIGI XUSUSIYATLARINI PEDAGOGIK AHAMIYATI

Raximova Gulmira Qambul qizi

O'qituvchi Xorazm viloyati Qo'shko'pir tumani 20-maktab

E-mail: graximova773@gmail.com

ANNOTATSIYA

Maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida va sport faoliyati davomida yosh voleybolchilarning sakrovchanlik va sakrash chidamkorligining ahamiyati va o'rni, hozirgi paytdagi ahvoli, kelajak istiqbollari va muammolarini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari bayon qilingan.

Kalit so'zlar: yosh voleybolchilar, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, axborot texnologiyalari, anketa o'tkazish.

АННОТАЦИЯ

В статье изложены результаты педагогического эксперимента, проведенного по изучению значения и места, состояния в настоящее время, перспектив в будущем и проблем прыгучести и прыжковой выносливости в процессе занятий физической культуры и в ходе спортивной деятельности юных волейболистов. Ключевые слова: юные волейболисты, прыгучесть, прыжковая выносливость, информационные технологии, анкетирование.

ABSTRACT

The article presents the results of pedagogical experiments to study the influence of value motives of physical exercises on the health of students of pedagogical institute in the process of physical education. Key words: physical culture, educational exercises, values, motives, psychoemotional state, strengthening of physical health

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi zamon sportchisi faoliyati va voleybol o'yini musobaqalarining bellashuvi davomida sportchilar ijro etadigan texnik harakatlarning muvaffaqiyati va samaradorlik darajasi, ko'p jihatdan, sportchining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga va u tomonidan bunday harakatlarni bajarish malaka va ko'nikmalarini o'zlashtirganlik darajasiga bog'liqdir. Shuning uchun ham, aksariyat mutaxassis olimlar va tajribali murabbiylar yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilashda yangi uslub va elementlarni qo'llashning afzaligiga katta e'tibor qaratish zarurligini ta'kidlaganlar. Nazariy tahlillar, ta'lim

jarayoni va o'quvchilarning salomatligi darajasi o'rtasidagi mavjud qarama-qarshiliklar, ularning salomatligi asosida jismoniy holatini mustahkamlash masalalari etarlicha ishlab chiqilmaganligi mazkur qarama-qarshiliklarni hal qilishga zamin yaratadigan jismoniy tarbiya vositalarini, o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish usullarini tanlashning pedagogik shartlarini tajriba yo'li bilan asoslash zaruratini belgilab berdi. Mazkur fikr-mulohazalar yosh voleybolchilar uchun yanada muhimdir. Yuqorida qayd etilgan vaziyatlarni e'tiborga olgan holda, yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini, ayniqsa sakrovchanlik va sakrash chidamkorligining ahamiyati va o'rni, hozirgi paytdagi ahvoli, kelajak istiqbollari va muammolarini o'rganish dolzarbligini inobatga olib, shu maqsadlar yo'lida sohaning etakchi mutaxassislari bilan anketa so'rovnomasi o'tkazildi. Tadqiqot maqsadi – yosh voleybolchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida va sport faoliyati davomida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi qobiliyatlarini tarbiyalashning ahamiyati va o'rni, hozirgi paytdagi ahvoli, kelajak istiqbollari va muammolari bo'yicha sohaning etakchi mutaxassislari fikrlarini anketa o'tkazish yo'li bilan aniqlash hamda ekspertlar fikrlarining o'zaro mosligini o'rganish. Tadqiqot usullari va uni tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, anketa ishlab chiqish va uni o'tkazish, ekspertlar fikrining o'zaro moslik darajasini hisoblash usullaridan foydalanildi. Sohaning etakchi mutaxassislaridan tashkil topgan ekspertlar guruhiga oldindan ishlab chiqilgan yosh voleybolchilarni tayyorlashga oid ishlab chiqilgan anketa savollariga javob berishlari taklif etildi. Bunda Respublikamizda faoliyat olib borayotgan tajribali murabbiylardan 14 kishi, yuqori mahoratli voleybolchi va UrDU voleybolchi-talabalaridan 42 kishi hamda etakchi pedagoglardan 17 kishi, jami 73 nafar respondentlar ishtirok etishdi. Respondentlarga avvaldan ishlab chiqilgan 11 ta oddiy va ikkita umumlashgan savollar bo'yicha fikr-mulohazalar bildirish taklif etildi. Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot maqsadidan kelib chiqqan holda, yosh voleybolchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida va sport faoliyati davomida yosh voleybolchilarning sakrovchanlik va sakrash chidamkorligining ahamiyati va o'rni, hozirgi paytdagi ahvoli, kelajak istiqbollari va muammolarini aniqlash bo'yicha pedagogik tajriba o'tkazildi. 1.Yosh voleybolchilarni tayyorlashda Hujum zarbalariga ixtisoslashtirilgan sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanishga bo'lgan e'tibor oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz? 2.Yosh voleybolchilarni tayyorlashda to'pni uzatishga ixtisoslashtirilgan sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanishni ahvoli oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz? 3.Yosh voleybolchilarni tayyorlashda To'siq qo'yishga (himoyaga) ixtisoslashtirilgan sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llanish ahvolini oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz? 4.Yosh

voleybolchilarni tayyorlashda ixtisoslashtirilgan tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanishni ahvoli oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz? 5.Yosh voleybolchilarni tayyorlashni o'quv trenirovka mashg'ulotlari jarayonida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanishni ahvoli oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz? 6.Yosh voleybolchilarni tayyorlashni o'quv trenirovka mashg'ulotlari jarayonida texnik-taktik malakalarning shakllanishiga zamin yaratuvchi mashqlardan foydalanishni ahvoli oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz?

7.Yosh voleybolchilarni tayyorlash tizimida zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish uchun shart-sharoitlar o'zgarishini oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz?

8. Voleybolchilarni tayyorlash bo'yicha uslubiy adabiyotlar mavjudligini ahvoli oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz?

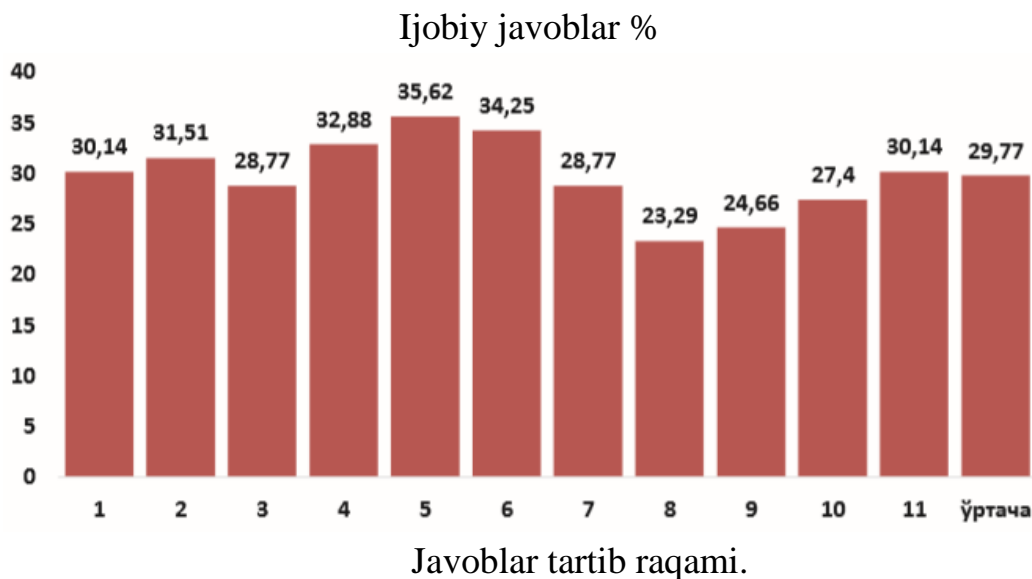
9. Yosh voleybolchilarni tayyorlash tizimini oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz?

10. Yosh voleybolchilarni tayyorlash tizimida etuk kadrlar bilan ta'minlanishi darajasi oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz?

11. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda zamonaviy ta'minot darajasini oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz? Taklif etilgan oldingi yillarga nisbatan o'zgarishni baholashga oid 11 ta savollarning javoblari orasida eng yaxshi ijobiy fikr 5-, 6- va 4-savollarda, eng past ijobiy o'zgarish bo'lgani esa 8- va 9-savollar javoblarida ta'kidlab o'tilgan. Qolganlari shu ikki chegaraviy kattaliklar oralig'ida tebranadi. YUqorida zikr etilgan savollarga respondentlar javoblarining (soni / foizlarda jadvalda) va ular orasidagi ijobiy javoblar taqsimoti (foizlarda, diagrammada) quyida keltirilgan.

Savol tartib raqami	Son/foiz		
	Ijobiy javoblar	O'zgarmagan	Salbiy javoblar
1	22/30,14	27 / 36,99	24/32,88
2	23/31,51	28/38,36	22/30,14
3	21/28,77	28/38,36	24/32,88
4	24/32,88	27/36,99	22/30,14
5	26/35,62	25/34,25	22/30,14
6	25/34,25	25/34,25	23/31,51
7	21 / 28,77	26/35,62	26/35,62
8	17 / 23,29	29/39,73	27/36,99
9	18 / 24,66	28/38,36	26/36,99
10	20 / 27,40	27/36,99	26/35,62
11	21 / 30,14	27/36,99	25/34,25

12. So‘rovnomadagi “Sport faoliyati jarayonidagi o‘lchash natijalarini kompyuter amaliy dasturlari yordamida tahlil qililishmi?” degan savolga 49,6% ijobiy javob bergan, 3% buni keraksiz deb hisoblashini bildirgan va 47,4% foydalanmasligini ta’kidlagan. Umumlashgan savolga javoblar orasida: 1) Mutaxassislarining 84,2% sport faoliyatida amaliy zarurat bo‘lganida mobil telefondan, 38,2% kompyuterdan va 6% planshetdan foydalanayotganligi aniqlangan bo‘lsa, 1,7% ishtirokchilar zamonaviy texnologiyalar imkoniyatlaridan foydalanmasligini bildirganlar.



2) “Voleybolchilarning tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini tarbiyalashning ahamiyatini quyidagilar orasida yuqoridan pastga tomon baholang”:

1) UJT, 2) MJT, 3) texnik tayyorgarlik, 4) taktik tayyorgarlik, 5) nazariy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, 6) sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi qobiliyatlarini tarbiyalash, 7) kuch va tezkorlikni rivojlantirish, 8) tez qaror qabul qilish qobiliyatini tarbiyalash,

9) ko‘ptokka nibatan masofa sezgirligi tarbiyalash va 10) muvozanatni saqlash imkoniyatlarini oshirish singari savollar javoblarida esa fikrlar tarqoq bo‘lib, ekspertlar fikrlarining o‘zaro mosligi juda past (konkordatsiya koeffitsienti $W=0,09$) chiqdi.

XULOSA

Soha etuk mutaxassislarining fikr-mulohazalarini umumlashtirish va tahlil qilish oldingi yillarga nisbatan o‘zgarishni baholashga oid 11 ta savollarning javoblari orasida eng yaxshi ijobiy fikr YOsh voleybolchilarni tayyorlashni o‘quv trenirovka mashg‘ulotlari jarayonida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlardan, texnik-taktik malakalarning shakllanishiga zamin yaratuvchi mashqlardan va ixtisoslashtirilgan tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanishda kuzatilganligini hamda eng past ijobiy o‘zgarish bo‘lgani

esa Voleybolchilarni tayyorlash bo'yicha uslubiy adabiyotlar mavjudligini ahvoli va mazkur sportchilarni tayyorlash tizimi savollari javoblarida ta'kidlab o'tilganligini ko'rsatdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2018 yil 5 mart.
2. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 394-sonli Qonuni(yangi tahriri) 2015-yil 5-sentabr "Xalq so'zi" gazetasi 174-son
3. Pulatov.A.A Valeybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik T.: O'zDJTI. 2011-280-b
4. Masharipov. F.T, Ro'zmetov.N.Q, Ro'zmetov.R.T Valeybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv uslubiy qo'llanma. Urganch 2012-yil-72-b
5. Sport metrologiyasi, darslik,[http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/ Sportda matematik tahlil.pdf](http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda_matematik_tahlil.pdf) MBB Akbarov Axmatjon, Tafakkur qanoti, Toshkent, 2014, 459 s.
6. Akbarov A., Sportda pedagogik tadkikot natijalarini interpretatsiya kilish usullarini solishtirish, Fan-sportga, 2021, № 6, 62-64 b.
8. 15-16 YOshli voleybolchilarning kuch sifatini an'anaviy mashqlar yordamida oshirish uslubiyati A.A Ummatov - Fan-Cportga, 2021 - elibrary.ru.
9. Ummatov, A. A., and V. V. SHank. «Effekty novogo podxoda k razvitiyu i otsenke rnyjkovyx kachestv v voleybole.» CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL & APPLIED SCIENCES 2.7 (2021): 24-29.
10. Sportda pedagogik tadkikot natijalarini interpretatsiya kilish usullarini solishtirish, A Axmatjon, Fan-sportga, 62-64, 2021, № 6