



MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 15-Yanvar 2022
Ma'qullandi: 20- Yanvar 2022
Chop etildi: 25- Yanvar 2022

KALIT SO'ZLAR

Sinfdan tashqari ishlar, jismoniy sifatleri, chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, jismoniy rivojlanish, sport o'yinlari.

10-11 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA TAYYORGARLIK TURLARINING AHAMIYATI

Nurmuhammadova Yoqut Nurmuhammadovna¹

¹Namangan Davlat Universiteti Sport faoliyati 1-kurs magistranti
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5913500>

ANNOTATSIYA

O'quvchilar uchun umumta'lim maktablarida tashkil etiladigan sinfdan tashqari ishlar va uning tarkibiy qismi bo'lgan voleybol sport mashg'ulotlarining ahamiyati hamda 10-11 yoshdagi o'quvchi bolalar jismoniy sifatlariga yani chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik ta'siri haqida nazariy ma'l umot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyin jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratildi. Ma'naviy-marifiy qadriyatlar, milliy urf-odatlar va an'analar tiklandi, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq ko'pgina tadbirlar amalga oshirildi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha vazifalar"ga oid videoselektordagi nutqi, "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni 2019-2022- yillar uchun mo'ljallangan konsepsiyasi", 2020-yil 24- yanvardagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora

- tadbirlari to'g'risidagi 5924-sonli farmoni, 2020- yil 30 oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora - tadbirlari to'g'risida" hamda boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirilishda umumta'lim maktablarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya dars mashg'ulotlarining o'rne juda ham ahamiyatli bo'lib, ushbu mashg'ulotlar maktab o'quvchilariga bazaviy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish uchun hizmat qilmoqda. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish va ommalashtirishga buning o'zi yetarli bo'la olmasligini hisobga olib, umumta'lim muassasalarida sinfdan tashqari ishlar va



uning tarkibiy qismi bo'lgan sport to'garaklari faoliyatini o'rganib chiqish zaruriyati tug'ildi. Sport to'garaklari sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakli ekanligini hisobga olib, sport to'garaklari ichida biz yuqorida keltirib o'tgan "Valeybol sport to'garaklari"ning o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ta'sirini ushbu tadqiqot ishimiz orqali ilmiy asoslashga urindik

Umumta'lim maktablaridagi „*Sinfdan tashqari ishlar*“ faoliyati juda ham keng qamrovli bo'lib, uning oziga hos tarifi Umumiy ta'lim maktablarida o'quv kuni yakunlanganidan so'ng sinfdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari, sport hamda sog'lomlashtirish tadbirlari tizimini sinfdan tashqari ishlar (STI) deb atash qabul qilingan.

Bundan tashqari Sinfdan tashqari ishlarni amalga oshirishda "Maktab jismoniy tarbiya jamoasi" asosiy vazifalarni bajaradi va quyidagicha ta'riflanadi.

Maktab jismoniy tarbiya jamoasi (keying qatorlarda MJTJ deb yoziladi) bu o'quvchilar jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda maktab va oilaga yordam beradigan o'quvchilarning ko'ngilli, o'zlarining xohishi va tashabbusi bilan faoliyat ko'rsatadigan jamoatchilikka asoslangan tashkilotidir.

Biz mazkur faoliyatni amalga oshirishda Maktab jismoniy tarbiya jamoasining asosiy uch kengashi bilan tanishib o'tamiz. *Ular:*

1. *Ommoviy tashkiliy ishlar kengashi.*
2. *O'quv –sport ishlari kengashi.*
3. *"Alpomish" va " Barchinoy" salomatlik testi kengashi.*

Ommaviy tashkiliy ishlar kengashining faoliyati bilan tanishib chiqamiz. Asosan mazkur kengash faoliyati ko'pgina

sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni o'zida jamlaydi. Mazkur kengashda maktab o'quvchilaridan ixtiyoriy ravishda faollar tayinlanib, ular shu kengashni faoliyatini to'lga qo'yish va tashkil etishni rejalashtiradi va o'tkazadilar.

Biz mazkur kengash faoliyatini maktab sport musobaqalari misolida o'rganamiz

Sinfdan tashqari ishlarning musobaqa shakli umumiy ta'lim maktabida olib boriladigan jismoniy tarbiya jarayoni va bu jarayon tarkibidagi barcha jismoniy tarbiya ishlariga yakun rolini bajaradi, ommaviy tarzda uyushtiriladigan tadbirlardan biri sanaladi.

Sinfdan tashqari ishlar davomida o'tkaziladigan musobaqalarning asosiy shartlari - ommaviylik, stabillik, uyushganlik bo'lib, musobaqalarning tuman (shahar) bosqichi muddati bilan muvofiqlashtiriladi. Musobaqa davomida belgilangan yuklama va ularni o'quvchining yoshi, organizmini rivojlanganligi va tayyorgarligiga mosligi e'tiborga olinadi. Albatta musobaqalarni tashkillash va o'tkazish o'ziga hos quyidagicha ketma - ketlikda amalga oshiriladi.

Dastlab o'tkaziladigan musobaqaning nizomi yoziladi va uni o'tkazish dasturi tuziladi. Har qanday musobaqa nizomi quyidagi bo'limlarni o'zida mujassamlashtiradi:

- a) *musobaqaning nomi, nimaga bag'ishlanishi;*
- b) *uning maqsadi va vazifasi;*
- v) *vaqti va o'tkazilish joyi;*
- g) *musobaqaga rahbarlik kim tomonidan o'tkazilishi;*
- d) *musobaqa dasturi;*
- e) *musobaqa katnashchilari;*
- j) *o'tkazilishining sharoiti;*
- z) *g'oliblarni aniqlash;*
- i) *g'oliblarni taqdirlash;*



k) ishtirok etishini «bildirish» nomasi

Musobaqaning mazmuni yoki dasturi, musobaqaning turi va qo'yilgan vazifalari bilan belgilanadi.

Shuningdek umumta'lim maktabi o'quvchilari uchun ertalabki gimnastika badantarbiya mashqlari ham muhim joy olgan. Ertalabki gigiyenik gimnastik mashqlar maktab ommaviy tashkiliy ishlar faollari tomonidan, o'qituvchi nazorati ostida har kun 8-12 ta badantarbiya mashqidan iborat bo'lgan, sog'lomlashtiruvchi mashqlar o'tkaziladi.

Yuqoridagi barcha ma'lumotlar sizga ommaviy tashkiliy ishlar faoliyatini tanishtirib o'tish uchun bayon etildi.

Mazkur kengashlar qatorida O'quv – sport ishlari kengashi sinfdan tashqari ishlarning asosiy tarkibidan joy olgan bo'lib, u sport to'garak mashg'ulotlarini tashkillash va ularni olib borishni o'z zimmasiga oladi.

O'quv sport ishlari kengashi o'z faoliyatida asosan faol o'quvchilarga, sinflardagi jismoniy tarbiya sport bo'yicha tashkiliy ishlarga mas'ul sanalgan sportchilarga, tashkilotchilarga, sport to'garak jamoasi a'zolari va ularning raislariga, jamoatchi sport murabbiylar, yo'riqchilar, jamoatchi sport hakamlariga, sport turlari bo'yicha jamoalarning sardorlariga, yo'riqchilar va sport jamoatchi hakamlari tayyorlash seminarini olib boruvchi maktab o'quvchilarining yetakchi faollariga hamda MJTJsi kengashining faollariga tayanadi. Umumiy soni 13-15 kishidan iborat bo'lishi mumkin. Mazkur kengash faoliyati zimmasida sport mashg'ulotlari va ularga maktab o'quvchilarini jalb etish hamda bu orqali

maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish yotadi.

Yuqorida aytib o'tilgan sport to'garaklari sinfdan tashqari ishlarning asosiy ko'rinishi sifatida namoyon bo'lishida ham mazkur kengashish roli beqiyosdir. Biz maktab o'quvchilariga sport to'garak mashg'ulotlarini qaysi sport turlari bilan amalga oshirsa maqsadga muvofiq bo'lishi va uni qanday me'yorlar orqali baholash mumkinligiga oid ma'lumotlarni "Alpomish" va "Barchinoy" salomatlik testi kengashi faoliyati bilan tanishtirish davomida to'xtalamiz.

Mazkur "Alpomish" va "Barchinoy" salomatlik testi kengashi faoliyati o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va unga oid bo'lgan normativlarni maktab o'quvchilaridan sentyabr oyida dastlab olinishi va uni baholashga oid masalalar bilan shug'illanadi. O'quvchilar jismoniy rivojlanishiga qisqacha to'xtalsak buni biz bolaning tanasining hajim jihatdan kattalashuvi va sifat jihatdan yaxshilanishini jismoniy rivojlanish deb atasak bo'ladi.

Mazkur kengash o'quvchilarga o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining qay darajada ijobiy yoki salbiy ta'sir etayotganligiga bevosita baho berishi mumkin. Ayni vaqtda mazkur kengashni faoliyatini mazmunini ham shundan iborat deb qabul qilsak mubolag'a bo'lmaydi. "Alpomish" va "Barchinoy" salomatlik testi kengashi maktab o'quvchilaridan sentyabr oyini 20- sanasiga qadar va yil yakunida 25- mayga qadar olinadigan normativlardan namuna e'tiboringizga havola qildik.

Sinov mashqlari va ular uchun me'yoriy normalar (10-11 yosh) 1- jadval

t/r	Sinov turlari	O'lchov	O'g'il bolalar	qiz bolalar
-----	---------------	---------	----------------	-------------



		birliigi	Hisob	nishon	Hisob	Nishon
1	60 m. ga . yugurish	Sek	9,9	9,6	10,2	10
2	Arg'amchida sakrash	Marta	70	80	75	85
3	Kross 1000 m	min. Sek	4.10	4.50	5,50	5,20
4	Uzunlikga yugurib kelib sakrash	Sm	340	380	300	320
5	Tennis to'pini uloqtirish	Metr	35	40	18	23
6	Arqonga chiqish	Metr	2,8	3,0	2,5	3,0
7	O'rindiqda qo'llarni bukib yozish	Marta	-	-	4	6
8	Turnikda tortilish	Marta	4	6	-	-
9	Suzish (vaqtsiz)	min. sek.	30	40	25	30
10	Sayirga chiqish	Km	5	6	4	5
11	To'pli o'yinlar va estafetalar	Harakat texnikasini to'g'ri bajarish malakalari				

Jismoniy tarbiya va sport murabbiylarining barchasiga ma'lumki maktablarda Davlat Ta'lim Standartlari (DTS)ga binoan sport fanlari belgilab qo'yilgan bo'lib, ular futbol, basketbol, voleybol, suzish, kurash, yengil atletika va gandbol kabilardir. Maktablarda tashkil etiladigan dars mashg'ulotlari albatta sportda yuqori natija ko'rsatishga emas balki o'quvchi yoshlarni sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyalash uchun xizmat qiladi. Shu o'rinda maktablardagi sinfdan tashqari ishlar ham yuqoridagi vazifalarni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Ammo uning darsdan farqli tomoni ham mavjud bo'lib, kunni ikkinchi yarmida bolalar ixtiyoriy ravishta mashg'ulotlarga qatnashadilar va o'zining harakatga bo'lgan ehtiyojini qondirish jarayonida kelgusida sportda kerak bo'ladigan dastlabki ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Shu o'rinda biz mazkur faoliyatni umumtalim maktablarida qay holatda rivojlanganligini va u boshqa sinfdan tashqari ishlar shakllaridan ustun tarafi ya'ni effektli jihatlarni hisobga oldik.

Sport to'garak mashg'ulotlari sinfdan tashqari ishlari asosiy ko'rinishi deb hisoblashimizga quyidagi asosiy sabablarni keltirdik. *Ular:*

1. Maktablarda sport to'garaklarining ko'lamining kengligi.

2. O'quvchilarning ko'pchiligi sport to'garaklariga qatnashishi.

3. Sport to'garalari turli kasalliklarga va zararli odatlarga nisbatan imunitet ekanligi.

4. Sport to'garaklari o'quvchilar jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini yuqoriligi va kelgusida sport faoliyati bilan muntazam shug'ullanishlari uchun ba'za ekanligi bilan izohlash mumkin.

Mazkur faoliyatni tashkil etishni biz maktab jismoniy tarbiya fani dasturidan chetlashmagan holda sport fanlari qatoriga kiruvchi va maktabning barcha o'g'il-qizlari uchun qiziqarli hamda jismoniy tayyorgarlikga juda ham ijobiy ta'sir etuvchi Ganbol sport to'garak mashg'ulotlari misolida ko'rib chiqamiz.

Mazkur sport turi juda ham ko'p qirrali bo'lib, asosiy 5 ta jismoniy sifatlar (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik) va tarbiyaviy ahamiyati hisobga olsak, undagi jamoaga va raqib jamoasiga nisbatan o'zaro hurmat hissi juda yuqori ekanligi va shu muhitda muntazam mashg'ulot bajaruvchi bolalar yuqori etika va estetika sohibi va sohibasi bo'ladilar. Shu o'rinda sport turi bilan 10-



12 yoshdan boshlab muntazam mashg'ulotlarga qatnashish mumkin bo'ladi.

Umumta'lim maktablarida ushbu sport to'garak mashg'ulotlari reglamentlangan bo'lib, unga ko'ra mashg'ulotlar bir xil yoshdagi bolalar uchun haftaning 2 yoki 3 kunida 60 daqiqadan 90 daqiqagacha bo'lgan vaqtda o'kaziladi. Valeybol sport turi ko'plab sport o'yinlari qatorida bolalarning salomatligi va jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun juda ijobiy ta'sirga ega. Bundan tashqari mazkur sport turi mashq nafaqat o'gil bolalar balki qizlar jismoniy rivojlanishi va jismoniy sifatlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsata oladi. Bu esa sport to'garagining amaliy ahamiyati va qamrovini yanada oshiradi.

Biz quyida Namangan viloyati Uychi tumani XTB ga qarashli 25-umumta'lim maktabida tashkillangan Valeybol sport to'garaklariga muntazam qatnashuvchi 10 nafar o'gil bolalarni tajriba hamda maktabning shu yoshdagi 10 nafar o'quvchi bolalarni nazorat guruhi

sifatida tanlab oldik. Sport to'garagining faoliyati va u bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarni harakat sifatlarini rivojlanishini kuzatish davomida quydagi natijalarni 2-jadvalda qayd etdik. Biz mazkur tadqiqotni umumta'lim maktabida tashkillangan sport to'garagi (valeybol) da shug'ullanuvchi o'quvchilarni jismoniy sifatlariga qay darajada ta'sir ko'rsatayotganligini aniqlash maqsadida olib bordik. Maktabda olib boriladigan jismoniy tarbiya darslarida doimiy shug'ullanuvchi bolalarni (nazorat) va shu maktabda tashkillangan valeybol sport to'garagi qatnashchilari (tajriba) ning jismoniy tayyorgarligining dastlabki natijalari va 3 oydan keyingi rivojlanish natijasidagi farqlarni ko'rib chiqamiz. Bunda nazorat guruhining 10 nafar a'zosining 60 metr masofaga yugurish natijasi o'rtacha 11,79 sekundni va tajriba guruhidagi bolalarning o'rtacha natijalari esa 11,33 sekundni qayd etdi, ikkinchi guruh natijasi 0,56 sekungga rivojlangani ma'lum boldi.



Yana 3x10 moksimon yugurish sinovida birinchi guruhdagi o'quvchilardan tajriba guruhi a'zolarining natijalarida 0,54 sekundga hamda turgan joyida uzunlikka sakrash sinovida nazorat guruhi o'quvchilarining o'rtacha natijasi 181.20 smni, tajriba guruda esa 192 sm natija aniqlandi. Bunda ikkinchi guruh natijasi 10,80 sm ga yaxshilanganligi aniqlandi. Shu kabi ijobiy o'zgarishlar qolgan sinov turlarida ham bo'lganligini ko'rish mumkin.

Umumta'lim maktablarida

harakatlarni ijobiy hal etishga zamin yaratilishiga mumkinligini guvohi bo'ldik. Albatta sport bilan tizimli shugillangan

kishilar jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lishi tabiiy deb hisoblash mumkin ammo o'quvchilarning jismoniy sifatlariga ijobiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan, sport to'garaklarini aniqlash hamda u bilan o'quvchilarni bo'sh vaqtlarini bant qilish asosiy muammoligicha qolmoqda.

t/r	Testlar	Jinsi	N	Tajriba $x \pm m$	Nazorat $x \pm m$	t	P
1	Turgan joyida uzunlikka sakrash	O'	10	192,00±7,44	181,20 ± 9,36	5,59	>0,01
2	Arg'imchoqda sakrash	O'	10	115,40±10,12	106,50±10,46	3,69	>0,01
3	3x10 moksimon yugurish	O'	10	10,60±0,45	11,14±0,43	5,24	<0,01
4	Yerga tayanib qo'llarni bukub yozish	O'	10	20,70±1,35	24,70±1,49	11,85	<0,01
5	Tennis koptogini uloqtirish	O'	10	28,80±1,89	26,60±2,33	4,53	<0,01

o'quvchi yoshlarga tashkil etilgan jismoniy tarbiya darslari va u orqali o'quvchilar jismoniy sifatlariga ko'rsatiladigan ta'sirning qay darajada ekanligi o'rganib ko'pgina yutuq va kamchiliklar borlini aniqladik. O'quvchi yoshlar ya'ni voleybol sport to'garagi qatnashchilari shu faoliyat bilan shug'ullanishi natijasida ularning jismoniy sifatlarini rivojlanib borishga va bu orqali ko'plab hayotiy zaruriy

Biz ushbu sport to'garaklarini tashkillash orqali o'quvchilar jismoniy tayyorgarligiga yuqori ta'sir etish va o'quvchilarni bo'sh vaqtlarini bant qilish hamda shu yoshqadi o'quvchilarni kelgusida professional sportga yo'naltirishda muhim ahamiyat kasb etishini xulosa sifatida keltirib o'tdik.nada ko'proq o'quv seminarlar tashkil qilinsa maqsadga muvofiq bo'lardi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:



1. A.Abdullayev, R.Rasulov, A.Xasanov Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar Toshkent 2009. -200. b.
2. Bondarevsky E .YA. Xankeldiyev SH. X. O'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi. Meditsina -T.: 1986.-204 b.
3. A.Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2018. -410.b.
4. F.A.Kerimov "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". Toshkent. "Zar qalam" -2004.-447.b.
5. R.Abdumalikov ,T.T. Yunusov. va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya taolimining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O'zDJTI nash, 1992.
6. I.N. Sarkizov-Sirazini. «Tansihatlik – tuman boylik», T., «Medisina», 1966.
7. U.Tursunov, «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», o'quv qo'llanma, Qo'qon, 1992.
8. www.lex.uz
9. Kodirov N. Problems of the globalization of information culture in the current time //Știință, educație, cultură. – 2020. – T. 4. – C. 272-274
10. Kadirov N. M. Social and physical experience of information and information culture //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – T. 1. – №. 3. – C. 165-170.
11. Kodirov N. M. Transformation and globalization of information media //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – T. 1. – №. 12. – C. 83-93.
12. Nodirbek Kodirov Mamasoliyevich. (2021). Current issues of formation of information culture in youth. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5770626>
13. Kodirov N. M. TRANSFORMATION AND GLOBALIZATION OF INFORMATION MEDIA //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – T. 1. – №. 12. – C. 83-93.