

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

3-2023

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

H.Isakov, Sh.O.Toraxanov, I.R.Askarov	
Anorning meva po'sti tarkibidagi vitaminlar miqdorini YSSXda aniqlash va ularni taqqoslash	353
M.B.Radjabova	
Mustaqillik yillarida turar-joy muammolari va xususiyashtirish jarayonlari	357
U.Q.Muminova	
“Mahbub UL-Qulub” dagi turkiy so'zlarning hozirgi o'zbek adabiy tiliga munosabati	360
D.Z.Mukumova	
Shayx Kamol Xo'jandiy G'azallaridan Ismat Buxoroiyning ta'sirlanishi	365
D.L.Homitov	
Klassik fors va hozirgi tojik tillaridagi qisqa unilarning fonologik qiyosiy tahlili	369
H.X.Eshova	
Milliy ma'naviyatning tahdidlar obyektiga aylanishining sabablari	376
D.I.Umirzakova	
Bo'lajak xorijiy til o'qituvchilarining tolerantlik tafakkurini “Soft skills” asosida rivojlantirish modeli	379
M.A.Mirzaraximov	
Ta'lim tizimida sun'iy intellekt asosida ishlovchi chatbotlardan foydalanish	385
S.T.Xakimov	
Turli yoshdagi voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasi xususiyatlari.....	389
M.M.Mamatkodiroy	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida darsdan tashqari ishlarni tashkillashtirishlarida axborot texnologiyalarni o'rni (tabiiy fanlarni o'qitish misolida)	394
B.M.Mo'Ilayev	
Bo'lajak o'qituvchilarni innovatsion pedagogik texnologiyalarni loyihalashga tayyorlash usullari	398

TURLI YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASI XUSUSIYATLARI**ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА****CHARACTERISTICS OF THE LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF VOLLEYBALL PLAYERS OF DIFFERENT AGES****Xakimov Saydullo To‘lanboyevich¹****¹Xakimov Saydullo To‘lanboyevich**

— O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti mustaqil izlanuvchi, Farg‘ona davlat universiteti o‘qituvchisi.

Annotatsiya

Maqolada turli yoshdagi voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasi va xususiyatlari sport mashg‘ulotlarining dastlabki yillarida jismoniy mashqlarni keng zahirasidan foydalanish usullari orqali o‘tkazish bo‘yicha ilmiy — tadqiqot natijalari bayon qilingan.

Аннотация

В статье описаны результаты научных исследований уровня и особенностей физической подготовленности и физического развития волейболистов разного возраста и использования широкого комплекса физических упражнений в первые годы спортивной подготовки.

Abstract

The article describes the results of scientific research on the level and characteristics of physical preparation and physical development of volleyball players of different ages and the use of a wide range of physical exercises in the first years of sports training.

Kalit so‘zlar: Harakat sifatleri, archasimon yugurish, aerob maxsuldorlik, tezkor-kuch chidamkorligi, kompleks mashqlar, sifat va miqdor parametrlari, dinamik tavsifi.

Ключевые слова: Двигательные качества, бег в стрельбе из лука, аэробная продуктивность, скоростно-силовая выносливость, комплекс упражнений, качественные и количественные показатели, динамическая характеристика.

Key words: Movement qualities, archery running, aerobic productivity, speed-strength endurance, complex exercises, qualitative and quantitative parameters, dynamic description.

KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimizda voleybol sport turi ayniqsa bolalar sportini rivojlantirish va ommaviylashtirishga ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. “Yosh avlodni ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro‘yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda”. So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining tashabbusi, faol sa‘y-harakati va bevosita rahbarligida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sport davlatimiz siyosatining ustuvor vazifalari qatoridan joy oldi. Yurtimizda voleybol sport turi ommalashgan sport turlari qatoridan joy olgan bo‘lsa-da, xalqaro sport musobaqalarida sportchilarimizni yuqori natijalarga erishishida voleybol bo‘yicha sportchilar tayyorlash tizimida yetarlicha xato va kamchiliklar borligini ko‘rsatadi. Yosh voleybolchilarni tayyorgarlik jarayonlarida maxsus ish qobiliyatini rivojlantirmas ekanmiz, biz qo‘yilgan maqsadga erisholmaymiz. Bu esa voleybol sport turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimidagi dolzarb muammolardan sanaladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Buning uchun aholining keng qatlamlari, jumladan umumta‘lim maktabi o‘quvchilari, professional va oliy ta‘lim muassasalari o‘quvchi va talabalari o‘rtasida jismoniy tarbiyani ommalashtirish zarur. Yuqoridagi kontingentda voleybol sport turi bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkillash va ularni muntazam o‘tkazilishi jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishda muhim ahamiyatga ega. Albatta, har bir sport turida bo‘lgani kabi voleybolda ham jismoniy tayyorgarlikka alohida e‘tibor berilishi lozim.

Voleybolchining tezkor-kuch chidamkorligida uning xilma-xil turlari farqlanadi: yugurish, zarba berish va sakrash chidamkorligi. O'z navbatida ularning har biri o'yin vaqtida sportchi bajarishi kerak bo'lgan xilma-xil va juda ham ko'p harakat faoliyatlarini muvaffaqiyatli uddalashiga yordam beradi (A.V.Dukalskaya, 1995). Voleybolchi organizmning rivojlanishida mashg'ulot jarayonida bo'ysunishi kerak bo'lgan asosiy sifat tezkor-kuch yoki o'yin chidamkorligi hisoblanadi.

Ta'kidlanishicha, voleybolchilarni o'yin chidamkorligi kuch, tezkor chidamkorlik yig'indisi hisoblanmaydi, bu muayyan tartibda yoki nisbatda har bir aniq harakat faoliyat paytida bajarilishidan kelib chiqib, doim birgalikda rivojlantiriladigan tezkorlik, kuch, portlash kuchi va boshqa sifatlarni ko'p marotaba namoyon bo'lishidan (2-3 soat davomida) jamlanadigan murakkab "majmual", integral sifat bo'lib, uning poydevori chidamkorlik hisoblanadi.

Korrelyatsiya modellarini tahlil qilish asosida 9 yoshdan 15 yoshgacha barcha yosh guruhlariga xos yosh voleybolchilarni tezkor-kuch tayyorgarligining asosiy ko'rsatkichlari aniqlandi: yugurishda maksimal balandlikdagi belgiga yetish bilan yuqoriga sakrash, o'ng qo'l bilan to'ldirma to'pni ulotirish, qo'l panjalarini bukuvchi va gavdani yozuvchi mushaklar kuchi. Bundan tashqari, qo'llar, oyoqlar va gavda mushaklari kuchi namoyon bo'lishida amalga oshadigan umumiy jismoniy tayyorgarlik barcha yosh guruhlariga xosdir.

Tadqiqot oldidan yosh voleybolchilarda aniqlangan jismoniy ishchanlik qobiliyatlari va yetakchi harakat sifatlarni rivojlanish darajasining natijalari asosida uchta yosh guruhlar bo'yicha ko'rib chiqildi: 10-11, 12-13 va 14-15 yosh.

1-jadval

Turli yoshdagi voleybolchilarni jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ($x \pm \delta$).

Ko'rsatkichlar	Yosh davri			Ishonchlilik darajasi		
	10-11 ёш (n=12)	12-13 ёш (n=12)	14-15 ёш (n=12)	I-II	I-III	II-III
	I	II	III			
Tana uzunligi, sm	156,0±2,8	167,0±0,9	170±0,9	++	++	+
Tana og'irligi, kg	39,1±2,0	49,2±0,8	54,1±1,1	++	++	++
OE, sm	3,92±0,29	3,26±0,55	2,96±0,46	-	-	-
F o'ng qo'l, kg	16,8±1,5	18,3±0,9	21,1±1,3	-	+	-
F chap qo'l, kg	15,6±1,4	16,4±0,9	17,8±1,6	-	-	-
TTU, m	5,19±1,4	6,92±0,54	7,11±1,6	+	++	-
YUS Ab, sm	21,3±0,9	23,6±1,5	28,0±1,6	-	++	-
US, sm	1,62±4,0	173,0±2,2	177,0±2,7	+	++	-
"Archasimon" yugurish, s	28,3±0,22	27,7±0,1	27,3±0,1	+	++	++
9m.ga yugurish, s	3,01±0,05	2,93±0,05	2,85±0,07	-	-	-
6x5m.ga mokisimon yugurish, s	13,10±0,12	12,60±0,14	12,20±0,16	+	++	-
HRV, s	0,213±0,007	0,201±0,006	0,184±0,005	-	++	+
HOR, sh.b.	3,08±0,53	3,19±0,16	2,67±0,16	-	-	+

Izoh: bu yerda va kelgusida ishonchlilik farqlanish: + — $P < 0,05$; ++ — $P < 0,01$

Yosh voleybolchilarni uchta yosh guruhlar bo'yicha jismoniy ishchanlik qobiliyatlari, aerob mahsuldorlik va organizmni vegetativ vazifalari ko'rsatkichlarining o'rtacha kattaligi 2-jadvalda keltirilgan.

Egiluvchanlikni rivojlanish darajasini aks ettiruvchi "Oldinga egilish" testi natijalari bundan mustasno. 10-11 yoshli voleybolchilarda bu ko'rsatkich juda yuqori bo'ldi, biroq 12-13 va 14-15 yosh guruhlarida kuzatilayotgan ko'rsatkich ishonchli bo'lmadi. Bu ehtimol, bolalarda bo'g'imlardagi eng katta harakatchanlik aynan shu davrda kuzatilishi bilan bog'liqdir (V.N.Platonov, V.B.Shvars, S.V.Xrushev). Bir qator mualliflarning ta'kidlashicha, yosh sportchilarda egiluvchanlikni jadal rivojlantirish uchun sensitiv davr 6-9, 7-8 va 9-11 yosh hisoblanadi (V.M.Chenegin; A.P.Zolotarev, V.P.Guba va boshqalar).

Turli yoshdagi voleybolchilarning jismoniy ishchanlik qobiliyatlari va vegetativ darajasi ko'rsatkichlari ($\bar{x} \pm \delta$)

Ko'rsatkichlar	Yosh davri			Ishonchli darajasi		
	10-11 yosh (n=12)	12-13 yosh (n=12)	14-15 yosh (n=12)	I-II	I-III	II-III
	I	II	III			
PWC170, kgm/daq.	479,5±30,5	644,1±14,6	754,1±16,1	++	++	++
PWC170 /vazn, ml/ daq/kg	12,3±0,4	13,2±0,4	13,7±0,4	-	+	-
MKI, l/daq	2,06±0,05	2,34±0,02	2,49±0,03	++	++	++
MKI /vazn, ml/daq /kg	53,5±1,8	47,8±1,0	46,4±0,9	+	++	-
NUT, n.o., s	34,2±4,9	51,3±1,5	57,6±2,8	++	++	-
NUT, n.ch., s	20,6±2,5	25,9±1,3	26,2±1,5	-	-	-
YUQCH, zarb/daq.	67,3±2,9	64,3±0,9	61,0±0,5	-	+	++
O'TS, ml	2400±163	2939±63	3206±59	++	++	++

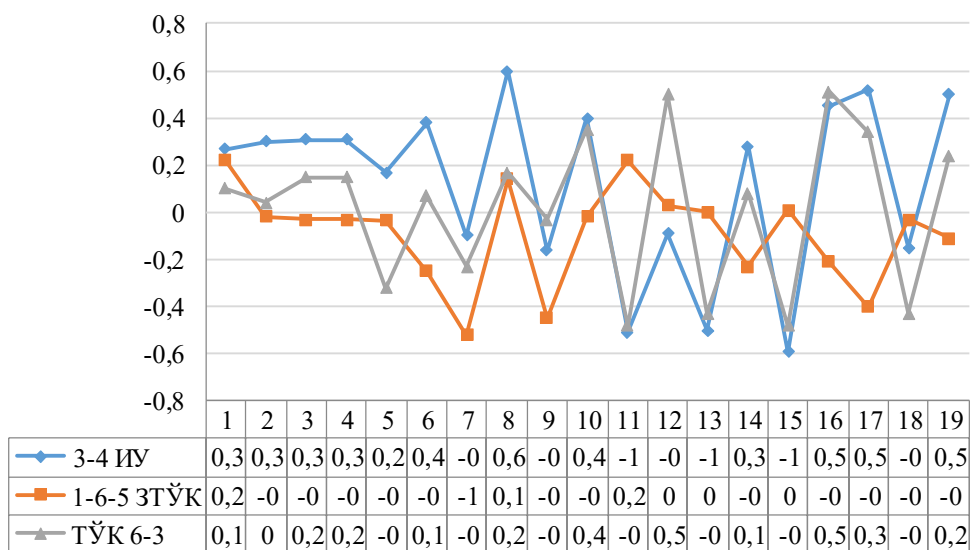
Yuqorida keltirilgan ko'rsatkichlar, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari kabi yosh kattalashgan sari tezkor tempda o'sadi va ishonchli ko'payadi, o'z navbatida, adabiyot ma'lumotlariga ham to'liq mos keladi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Bizning tadqiqotlarimizda qayd etilgan jismoniy ishchanlik qobiliyatlari darajasi adabiyotlarda keltirilgan sport bilan shug'ullanmaydigan shu yoshdagilarga nisbatan biroz yuqori bo'ldi.

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash vositasi sifatida sakrash mashqlari juda samarali: keyinchalik yuqoriga yoki yon tomonga sakrab tushish bilan balandligi 25-35 sm.gacha buyumlar (urindiq, tumba va boshqalar) ustiga sakrab chiqish, uzunlikka (yugurishdan va joydan) va balandlikka sakrash, ko'p marta sakrashlar, qisqa jadal harakatlanishdan keyin bir va ikki oyoqda depsinish bilan sakrash, uloqtirish, tez tempda bajariladigan nisbatan katta bo'lmagan og'irlikda yuklanish bilan mashqlar, zarbalarda to'p bilan maxsus mashqlar va boshqalar. O'yin texnikasi bo'yicha mashqlar ham qo'llaniladi. Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashg'ulotning asosiy uslublari – “bosh tortish” gacha, katta kuchlanishlar, takrorlash uslubi, o'zaro bog'liqlik, intervalli, musobaqa uslublari.

Название диаграммы



1-rasm. 10-11 yoshli voleybolchilarda maxsus-texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari orasidagi o'zaro bog'liqligi.

Voleybolchining texnik usullarni katta harakat amplitudasi bilan bajara olish qobiliyati o'z navbatida egiluvchanlikka bog'liq. Voleybolchining egiluvchanligi hujum zarbasi uchun yugurishda, hujum zarbasining o'zida, to'pni o'yinga kiritishning barcha turlarida, himoyada to'pni qabul qilish uchun turli joydan-joyga harakatlanishlarda hamda ikkinchi uzatishlar uchun namoyon bo'ladi. Voleybolchi egiluvchanligini bir tekisda va muntazam rivojlantirish lozim. Texnik usullarni bajaradigan voleybolchi harakatlarini o'z tuzilmasiga ko'ra yaqin ayrim mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq.

Cho'zilishga mashqlar har biri 10-15 tadan seriyali bajariladi. Seriyalar orasidagi intervallar bo'shashish mashqlari bilan to'ldiriladi. Voleybolchi egiluvchanligini rivojlantirishning asosiy vositalari bo'lib xizmat qiladi: gimnastika mashqlari, sherik bilan mashqlar, yuk bilan mashqlar.

O'yin davomida bajariladigan harakatlar aniqligi maksimal bo'lishi kerak, bu esa o'z navbatida, muhitda epchillik va harakatlar aniqligini yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Voleybolchi epchilligi o'yinda himoyada o'ynash vaqtida uloqtirishlarda, qo'llashlarida, dumalashlarda va hujum zarbalarini bajarishda tayanchsiz holatda o'z tanasini boshqarish mahoratida, to'siq qo'yishda va sakrashda ikkinchi uzatishlarni bajarishda namoyon bo'ladi.

Voleybolchi epchillikni rivojlantirishning asosiy vositalari gimnastika, akrobatika, o'yin texnikasi bo'yicha imitatsiya va asosiy mashqlar hisoblanadi. Faqat epchillikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni mashg'ulotning asosiy qismi boshida qo'llash maqsadga muvofiq. Mashg'ulotda tezkorlik va epchillikni tarbiyalashni birlashtirish tavsiya qilinadi.

XULOSA

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, bir qator tadqiqotlarda sportchilar, shu jumladan sport o'yinchilarining mashg'ulotlarida ishchanlik qobiliyatlarini oshiruvchi qo'shimcha ergogenik vositalardan, masalan, nafas mashqlari foydalanishning zaruriyati va foydaliligi ko'rsatib o'tilgan. Bunda nafas mashqlarini aynan tayyorgarlikni boshlang'ich bosqichlarida qo'llanilishi maqsadga muvofiq va ancha samarali hisoblanadi.

Bu vositalar sportchi organizmining funksional zaxiralarini to'liq ochib berishga imkon beradi, mashg'ulot ta'siri omillariga nisbatan moslashish jarayonlarini jadalligini ta'minlaydi, asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik samaradorligini oshiradi.

10-11, 12-13 va 14-15 yoshli voleybolchilarda jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, ishchanlik qobiliyatlarining asosiy ko'rsatkichlari va yosh kattalashishi bilan organizmni vegetativ ko'rsatkichlari jadal oshishi kuzatiladi. Shu bilan birga, ayrim jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha yosh voleybolchilar barcha ko'rib chiqilayotgan yosh guruhlarida adabiyot ma'lumotlarida keltirilganlarga nisbatan o'rtacha darajada.

10 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda yosh voleybolchining jismoniy tayyorgarlik tuzilmaviy xususiyati uning asosiy ko'rsatkichlarining uzviy o'zaro bog'liqligi va soni bo'yicha farqlanadi.

10-11 yoshli voleybolchilar jismoniy tayyorgarlik, jismoniy ishchanlik qobiliyatlarining ko'pgina ko'rsatkichlari va vegetativ funksiyalar ko'rsatkichlari bo'yicha keng qamrovli va uzviy bog'lanishlar bilan farqlanadi. Yosh kattalashgan sari bunday o'zaro bog'liqliklarning soni va uzviyligi dastlab sezilarli kamayadi (12-13 yoshda), so'ng esa (14-15 yoshda) biroz ortadi

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида. ПФ-5924-сон. Тошкент ш., 2020 йил 24 январь.

2. 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.

3. Дукальская А.В. Современное представление о развитии физических качеств волейболистов. — Росгов-на-Дону, 1995.- 24 с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.

5. Мещерякова О.Н. Оптимизация технико-тактической подготовленности юных волейболисток на основе развития специальной ловкости: Автореф. дис.... канд. пед. наук.- С.Пб., 1994.- 18 с.

6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 1997.- 584 с.

7. Пўлатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти.. Тошкент – 2007 й. -148 с.
8. Складов В.М. Оптимизация физической подготовки юных волейболисток. Дис... канд. пед. наук.- Волгоград, 2005 – 160 с.