

13-14 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNI TAYYORGARLIK TURLARI BO'YICHA TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING MUHOKAMASI

Allayarov Islambek Qasimjanovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17033944>

Bir qator mutaxassislar tomonidan olib borilgan tajribaviy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishi shartli ravishda kichik guruhlarga bo'linadi - to'g'ridan-to'g'ri kuch, tezlik-kuch va kuchga chidamlilik. Sport faoliyati jarayonida kuch qobiliyatining barcha turlari alohida emas, balki murakkab o'zaro ta'sirda namoyon bo'ladi. Ta'kidlanishicha, ritm-temp vazifalari yoshlarning harakat qobiliyatlariga ta'siri nafaqat o'rtacha qiymatlar nuqtai nazaridan, balki talabalar tana shakllanishining fiziologik turining o'ziga xos xususiyatlari ishlatiladigan omillarning chegaralangan tuzilishi asosida namoyon bo'ladi va konstitutsiya va harakat qobiliyatlari hisobga olinadi.

Biroq, e'tiborga olish va hisobga olish kerak bo'lgan o'ziga xos xususiyatlar ham mavjud:

a) Orqa, qorin pressi, yelka kamari mushaklarining zaif rivojlanishi bolaning qomati buzilishiga olib kelishi mumkin, bu esa umurtqa pog'onasining qisqarishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulotlarda mushaklarni turli xil umumiy mashqlar majmualari bilan mustahkamlash va rivojlantirish, shuningdek, maxsus mashqlar bilan shug'ullanish kerak. Bu, ayniqsa, sportchi biroz yotqizilgan va orqasi biroz egilgan holatda bo'lganda juda muhimdir. Suyaklar, ayniqsa umurtqa pog'onasi suyaklari, hech qanday ta'sirlarga juda moyil bo'lib, juda mo'rt bo'ladi. Shuning uchun boshlang'ich sinf o'quvchilarining qaddi-qomati tashqi ko'rinishdan juda boshqacha bo'lib tuyuladi, ularda tananing notekis holati osonlikcha yuzaga kelishi mumkin.

Bolalarning to'g'ri turishi, qaddi-qomati, yurishi to'g'risida doimo g'amxo'rlik qilish zarur. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda ularga katta e'tibor berish kerak. Tana mushaklarining simmetrik rivojlanishiga e'tibor qaratiladi, bu esa keyinchalik "mushak korseti"ning qisqarishiga olib keladi va umurtqa pog'onasining qiyshayishi kuzatilmaydi.

b) Bu yoshda deyarli bir necha nerv tizimi va noorganik hujayralarning morfologik rivojlanishi tugaydi. Biroq, asab tizimining ishi qo'zg'alish jarayonlarining ustunligi bilan belgilanadi.

v) Apparatning ishlash qobiliyati undan ko'ra yuqoriroq bo'lib, bunda u ko'proq ishlaydi, biroq uning o'zi ham, mustaqil bo'lmagan tizimning ishlash qobiliyati ham yetarli emas. Bir xil va uzoq muddatli jismoniy mashqlar tufayli ta'lim oluvchilarning o'limi sodir bo'ladi, bu esa organizmning yuklamalarga nisbatan pasayishiga olib keladi. Murabbiy tomonidan beriladigan mashqlar, bunda mushaklarning alohida guruhlari navbatma-navbat ishga tushiriladi, bu esa tez charchashga olib kelmaydi.

Nazorat va tajriba guruhlarida maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha ma'lumotlarni baholab (pedagogik tajriba-sinov boshidagi va oxiridagi ko'rsatkichlar taqqoslanganda, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha natijalarning oshishi kuzatildi.

4.10-jadval

Tajriba va nazorat guruhi voleybolchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar (n=48)

T/r	Nazorat testlari	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
-----	------------------	----------------	----------------

		Oktabr	Mart	Oktabr	Mart
1	Polda yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, marta	13,24±1,0	15,12±2,2*	12,52±1,9	13,32±2,1
2	Turgan joydan ikki oyoqda deysinib yuqoriga sakrash, sm	17,67±0,7	22,82±0,7*	16,54±0,6	18,73±0,6
3	1 kg to'ldirma to'pni uloqtirish, sm	5,52±7,07	8,86±7,01	6,13±7,4	6,71±8,7

Izoh: O'ng tomonda yulduzcha bilan ko'rsatilgan - har bir guruhda kuzga nisbatan ko'rsatkichlarning sezilarli farqi qayd etildi ($p<0,05$).

Tadqiqotda 13-14 yoshdagi 48 nafar maktab o'quvchilari ishtirok etdi. Tajriba guruhi (TG=24) sinaluvchilari aylanma mashg'ulot usulidan foydalangan holda standart dastur bo'yicha, nazorat guruhi (NG=24) sinaluvchilari esa 13-14 yoshli maktab o'quvchilari uchun voleybol bo'yicha sport mashg'ulotlari dasturi bo'yicha shug'ullanishdi. Maktab o'quvchilari jismoniy tayyorgarlikning asosiy xususiyatlari bo'yicha tajriba boshida va oxirida sinovdan o'tkazildi.

O'tkazilgan pedagogik tajribadan so'ng 13-14 yoshli maktab o'quvchilarida voleybol bo'yicha seksiya mashg'ulotlari jarayonida aylanma mashg'ulotlarni qo'llashning asosiy ko'rsatkichlarini o'rganish quyidagi dinamikani aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruh sinaluvchilari maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi hamda tahlil qilindi (4.11-jadvalga qarang).

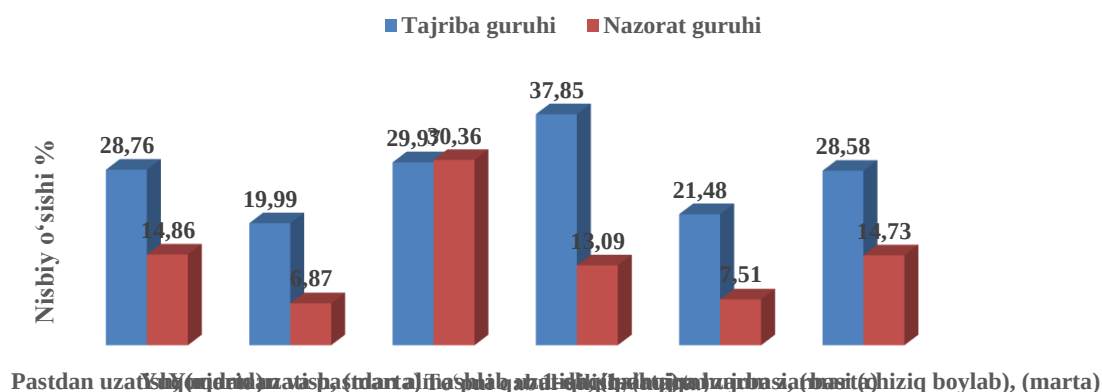
4.11-jadval

Yosh voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=48)

T/r	Nazorat testlari	Guruh	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	t	P
1	Pastdan uzatish, (marta)	TG	14,15	2,50	17,67	18,22	1,90	10,43	2,84	<0,01
		NG	14,13	2,30	16,28	16,23	1,80	11,09	1,84	>0,05
2	Yuqoridan uzatish, (marta)	TG	15,16	2,70	17,81	18,19	2,30	12,64	2,52	<0,05
		NG	15,14	3,10	20,48	16,18	2,70	16,69	1,79	>0,05
3	Yuqoridan va pastdan almashlab uzatish, (marta)	TG	10,11	2,40	23,74	13,14	2,00	15,22	2,96	<0,01
		NG	10,12	2,30	22,73	12,18	2,10	17,24	1,72	>0,05
4	To'pni qabul qilish, (marta)	TG	8,11	1,50	18,50	11,18	1,20	10,73	2,75	<0,01
		NG	8,10	1,70	20,99	9,16	1,50	16,38	1,85	>0,05
5	1-daqiqa hujum zarbasi, (marta)	TG	14,15	2,30	16,25	17,19	1,80	10,47	2,27	<0,05
		NG	14,12	2,70	19,12	15,18	2,10	13,83	1,90	>0,05

6	1-daqiqa hujum zarbasi (chiziq boylab), (marta)	TG	14,17	3,30	23,29	18,22	2,20	12,07	3,05	<0,01
		NG	14,12	3,10	21,95	16,20	2,30	14,20	1,70	>0,05

Yosh voleybolchilarni tadqiqot oxirida maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlandi. Jumladan pastdan uzatish testida tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 14,15 marta bajargan bo'lsa, tadqiqot oxirida 18,22 martaga yaxshilandi. Nazorat guruh sinaluvchilarida tadqiqot boshida 14,13 marta bajargan bo'lsa, tadqiqot oxirida 16,23 marta ekanligi aniqlandi. Yuqoridan uzatish testida esa tajriba guruh sinaluvchilarida tadqiqot boshida 15,16 marta, tadqiqot oxirida 18,19 martaga yaxshilanganligi aniqlandi. Nazorat guruh sinaluvchilarida esa tadqiqot boshida 15,14 marta, tadqiqot oxirida esa 16,18 marta ekanligi aniqlandi. Yuqoridan va pasdan almashib uzatishda tajriba guruh sinaluvchilarida tadqiqot boshida 10,11 marta bo'lsa, tadqiqot oxirida 13,14 martaga yaxshilandi. Nazorat guruh sinaluvchilarida tadqiqot boshida 10,12 marta, tadqiqot oxirida 12,18 marta ekanligi aniqlandi. To'pni qabul qilish testida tajriba guruh sinaluvchilarida tadqiqot boshida 8,11 marta bo'lsa, tadqiqot oxirida 11,18 martaga yaxshilandi. Nazorat guruh sinaluvchilarida tadqiqot boshida 8,10 marta, tadqiqot oxirida 9,16 marta ekanligi aniqlandi. 1-daqiqa xujum zarbasi tajriba guruhida tadqiqot boshida 14,15 marta bo'lsa, tadqiqot oxirida 17,19 martaga yaxshilandi. Nazorat guruhida tadqiqot boshida 14,12 marta, tadqiqot oxirida esa 15,18 marta ekanligi aniqlandi. 1-daqiqa hujum zarbasi(chiziq boylab) nazorat testida tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 14,17 marta bajargan bo'lsa, tadqiqot oxirida 18,22 martaga yaxshilangan. Nazorat guruh sinaluvchilarida tadqiqot boshida 14,12 marta, tadqiqot oxirida 16,20 marta bajargani aniqlandi. 4.11-jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'tkazilgan tajribadan so'ng ikkala guruhda ham tayyorgarlik ko'rsatkichlari oshdi, ammo TGda bu o'sish ancha yuqori ekanligi aniqlandi.



4.2-rasm. Yosh voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi (n=48)

Yuqoridagi rasmga asosan tajriba va nazorat guruh sinaluvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini nisbiy o'sish ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Unga ko'ra pastdan uzatishda tajriba guruhida 28,76 %, nazorat guruh sinaluvchilarida esa 14,86 % ekanligi aniqlandi. Yuqoridan uzatish testida esa tajriba guruh sinaluvchilarida 19,99 %, nazorat guruhda esa 6,87 % nisbiy

o'sish aniqlandi. Yuqoridan va pasdan almashib uztishda esa tajriba guruh sinaluvchilarida 29,9 % bo'lsa, nazorat guruh sinaluvchilarida 10,36 % ekanligi aniqlandi. To'pni qabul qilishda tajriba guruh sinaluvchilarida 37,85 % bo'lsa nazorat guruh sinaluvchilarida 13,09 % ekanligi aniqlandi. 1-daqiqa hujum zarbasi tajriba guruh sinaluvchilarida 21,48 % bo'lsa, nazorat guruhida 7,51 % nisbiy o'sish aniqlandi. 1-daqiqa hujum zarbasi chiziq bo'ylab nazorat testida tajriba guruh 28,58 % bo'lsa, nazorat guruh sinaluvchilarida 14,73 % nisbiy o'sish kuzatildi.

Shu bilan birga, tadqiqot yakunida yosh voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini biz tomonizdan qo'llanilgan metodikalarni samarasini aniqlash maqsadida pedagogik nazoratdan o'tkazildi.

Shu bilan birga tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruh sinaluvchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ham tahlil qilindi (4.12-jadvalga qarang).

4.12-jadval

Yosh voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=48)

T/r	Nazorat testlari	Guruh	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	t	P
1	O'tirib turish, (marta)	TG	14,15	2,2	15,55	17,5	1,7	9,71	2,89	<0,01
		NG	15,14	2,5	16,51	17,2	2,2	12,79	1,77	>0,05
2	Baryer orqali sakrash, (marta)	TG	12,14	2,5	20,59	13,4	1,8	13,43	1,92	<0,1
		NG	12,11	2,2	18,17	11,1	1,9	17,12	0,93	>0,5
3	Joyidan ikki oyoqda yuqoriga sakrash (yarim otirgan holatda, (marta)	TG	10,11	2,3	22,75	14,7	1,5	10,20	3,04	<0,01
		NG	11,10	2,1	18,92	12,9	1,7	13,18	1,66	>0,05
4	Tizza bukilgan holda sakrab turish, (marta)	TG	12,13	2,3	18,96	16,8	1,8	10,71	2,94	<0,01
		NG	11,13	2,7	24,26	13,5	2,2	16,30	1,69	>0,05
5	Arqon bilan sakrash, (marta)	TG	14,15	2,7	19,08	17,4	1,8	10,34	2,15	<0,05
		NG	13,17	2,2	16,70	15,6	1,9	12,18	2,00	>0,05

Tadqiqot boshida va tadqiqot oxirida yosh voleybolchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi. Yuqoridagi jadvalga ko'ra o'tirib turish mezonini tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 14,15 marta bajargan bo'lsa, tadqiqot oxirida 17,5 marta yaxshilanishga erishildi. Nazorat guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 15,14 marta bajargan bo'lsa, 17,2 marta ekanligi aniqlandi. Baryer orqali sakrashda tajriba guruh voleybolchilari tadqiqot boshida 12,14 marta bo'lsa, tadqiqot oxirida 13,4 martaga yaxshilandi. Nazorat guruh sinaluvchilarida tadqiqot boshida 12,11 marta bo'lsa, 11,1 marta ekanligi aniqlandi. Joyidan ikki oyoqda yuqoriga sakrash mezonini tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 10,11 marta bo'lsa, tadqiqot oxirida 14,7 marta ekanligi aniqlandi. Nazorat guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 11,10 marta bo'lsa, tadqiqot oxirida esa 12,9 marta ekanligi aniqlandi. Tizza

bukilgan holda sakrab turish nazorat testida tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 12,13 marta bo'lsa, nazorat guruh sinaluvchilarida 16,8 martaga yaxshilandi. Nazorat guruh sinaluvchilarida tadqiqot boshida 11,13 marta bo'lsa, tadqiqot oxirida 13,5 marta ekanligi aniqlandi. Arqon bilan sakrash nazorat testida tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 14,15 marta bo'lsa, tadqiqot oxirida 17,4 martaga yaxshilandi. nazorat guruh sinaluvchilarida tadqiqot boshida 13,17 marta, tadqiqot oxirida 15,6 marta ekanligi aniqlandi.

Ushbu ko'rsatkichlarga ko'ra nazorat guruh sinaluvchilarida nisbatan umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida o'sish kuzatildi. Tajriba guruhida esa ijobiy o'zgarish kuzatildi. Bu esa biz tomonimizdan qo'llanilgan metodikanng samaradorligidan dalolat beradi.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017, 48 b.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.
3. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa boiimi. -T., 2002, 53 b.
4. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. -T., 2004, 71 b.
5. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. -T., 2007,148 b.