

10 – 12 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARI HAMDA ULARNING TAHLILI

O‘ljaboyev Farruhbek Abdurasul o‘g‘li

Namangan davlat pedagogika inistitutu jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazaryasi va metodikasi yo‘nalishi 1 bosqich magistiranti

E-mail: [o‘ljaboyev@gmail.com](mailto:o'ljaboyev@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14611242>

Annotatsiya: Muallif, bu maqolada voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik masalalari tahlil qilingan. sport mashg‘ulotlarining zamonaviy tizimida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatiga alohida e‘tibor qaratadi.

Kalit so‘zlar: Voleybolchilarning, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, bola organizmi, tezlik va kuch sifatlari, morfologik belgilar.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ И ИХ АНАЛИЗ

Улджабоев сын Фаррухбека Абдурасула.

Наманганский государственный педагогический институт, теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки, магистратура 1 ступени

E-mail: [o‘ljaboyev@gmail.com](mailto:o'ljaboyev@gmail.com)

Аннотация: Автор, в данной статье анализируются вопросы общей и специальной физической подготовки волейболистов. особое внимание уделяет значению физической подготовки в современной системе спортивной подготовки.

Ключевые слова: Общая и специальная физическая подготовка волейболистов, тело ребенка, скоростно-силовые качества, морфологические признаки.

SPECIFIC PHYSICAL TRAINING INDICATORS OF VOLLEYBALL PLAYERS AGE 10-12 AND THEIR ANALYSIS

Oljaboyev Farruhbek Abdurasul oglu

Namangan State Pedagogical Institute, 1st stage master's degree student, Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports

E-mail: [o‘ljaboyev@gmail.com](mailto:o'ljaboyev@gmail.com)

Annotation The author, in this article, analyzes the issues of general and special physical training of volleyball players, paying special attention to the importance of physical training in the modern system of sports training.

Keywords: Volleyball players, general and special physical training, child's organism, speed and strength qualities, morphological characteristics.

DOLZARBLIGI

Ma‘lumki, voleybolchilarni sport mashg‘ulotlarining yagona jarayoni bir-biriga bog‘liq bo‘lgan quyidagi tayyorgarlik turlarini o‘z ichiga oladi, Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini, nazariy va o‘yin. Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida hal qiluvchi ahamiyatga egabu maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini va o‘yin tayyorgarligi vazifalarini hal qilish uchun qulay sharoit yaratadi. Jismoniy tarbiya – bu voleybolchining o‘yin faoliyatida zarur bo‘lgan harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashdir.

ASOSIY QISM

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosligining muxim omilidir shuningdek, sportchining maxoratini ortib borishi bilan mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqtni kamaytirish xisobiga maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko'proq ishlash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Voleybolda maxsus jismoniy tayyorgarlikni maqsadi-bu musobaqa jarayonida shunday jismoniy darajaga erishish kerakki, bunda eng yuqori natijalarga erishish mumkin bo'lsin.

Nazorat guruhiga mansub 10 yoshli voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tadqiqot boshida va oxirida qayd etilgan natijalarini statistik xarakteristikalaridan har bir ko'rsatkich natijalari uchun o'rtacha arifmetik qiymatlari, standart og'ishi va variatsiya koeffitsientlari bo'yicha hisoblash natijalari, natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining tadqiqot davomida absolyut va nisbiy o'sishlari, ushbu absolyut o'sishlar stasitik ishonchliligini Styudent taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholari ma'lumotlari quyidagi 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. Nazorat (n =18) guruhiga mansub 10 yoshli voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomida o'zgarish dinamikasi

№	Tadqiqot bosi			Tadqiqot oxiri			O'sish		ishonchlilik	
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %	AO'	NO'	t	p
1	7,32	0,77	10,58	6,85	0,69	10,11	0,47	6,45	1,82	>0,05
2	6,93	0,80	11,57	6,46	0,72	11,15	0,47	6,78	1,74	>0,05
3	7,68	0,97	12,56	7,23	0,85	11,76	0,46	5,94	1,42	>0,1
4	14,27	1,37	9,57	13,50	1,23	9,11	0,76	5,36	1,66	>0,1
5	14,12	1,64	11,58	13,41	1,75	13,05	0,71	5,01	1,18	>0,2
6	2,84	0,39	13,57	3,12	0,41	13,15	0,28	9,86	1,99	>0,05
7	4,39	0,64	14,57	4,86	0,69	14,13	0,47	10,69	2,00	>0,05
8	55,43	5,86	10,57	58,60	5,93	10,12	3,16	5,71	1,52	>0,1

Izoh: AO'-absolyut osish, NO'-nisbiy o'sish (foizlarda).

Ushbu jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlili nazorat guruh sinalluvchilarida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlari pedagogik tadqiqot davomida ijobiy tomonga o'zgariganligidan dalolat beradi. Chunonchi, bolalarning 30 m. masofaga to'pni olib yurish vaqti natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlari tadqiqot boshida $7,32 \pm 0,77$ s. ga (variatsiya koeffitsienti 10,58 %) teng bo'lgan bo'lsa, tadqiqot oxirida $6,85 \pm 0,69$ s. ga (variatsiya koeffitsienti 10,11 %) teng bo'lib, ularning tadqiqot davomidagi absolyut o'sishi 0,47 s. ni va nisbiy o'sishi 6,45 foizni tashkil etganligi aniqlandi.

O'rganilgan sakkista maxsus jismoniy ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhi 10 yoshli voleybolchilarning tadqiqot davomida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini nisbiy o'sishlarining eng kattasi 10,69% ni, eng kichigi 5,01 % ni, guruh bo'yicha ularning o'rtachasi esa 6,57 % ni tashkil etdi.

Shuning bilan birga o'rganilgan sakkista maxsus jismoniy ko'rsatkichlar o'rtacha arifmetik qiymatlarining tadqiqot davomida absolyut o'sishini Styudent taqsimoti kritik qiymatlari asosida ishonchliligini baholaridan to'rttasi qoniqarli ($t = 1,74$ bilan $t=2,00$ oralig'ida joylashgan hamda $p>0,05$ qiymatida) ahamiyatlilik darajasida ishonchsiz, yana uchtasida yomon ($t=1,42$ bilan

$t = 1,66$ oralig'ida joylashgan hamda $p > 0,1$ qiymatida) ahamiyatlilik darajasida va qolgan bittasida ancha yomon ($t = 1,18$ hamda $p > 0,2$ qiymatida) ahamiyatlilik darajasida ishonchli ijobiy o'zgarganligi aniqlangan.

Tadqiqot guruhiga mansub 10 yoshli voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tadqiqot boshida va oxirida qayd etilgan natijalarini statistik xarakteristikalaridan har bir ko'rsatkich natijalari uchun o'rtacha arifmetik qiymatlari, standart og'ishi va variatsiya koeffitsientlari bo'yicha hisoblash natijalari, natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining tadqiqot davomida absolyut va nisbiy o'sishlari, ushbu absolyut o'sishlar statsitik ishonchliligini Styudent taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholari ma'lumotlari quyidagi 2 -jadvalda keltirilgan.

2-jadval. Tadqiqot (n =18) guruhiga mansub 10 yoshli voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tadqiqot oxirida qayd etilgan natijalarini statistik xarakteristikalari

№	Tajroba boshi			Tadqiqot oxiri			O'sish		ishonchlilik	
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %	AO' %	NO' %	t	p
1	7,09	0,78	10,98	6,35	0,64	10,14	0,73	10,36	2,91	<0,01
2	6,77	0,81	11,97	6,03	0,67	11,12	0,74	10,97	2,83	<0,01
3	7,32	0,95	12,98	6,60	0,92	13,95	0,72	9,88	2,19	<0,05
4	14,03	1,40	9,95	13,09	1,19	9,09	0,94	6,70	2,05	<0,05
5	13,86	1,66	11,97	12,85	1,45	11,28	1,01	7,31	1,84	>0,05
6	2,93	0,41	13,99	3,65	0,48	13,14	0,72	24,64	4,58	<0,001
7	4,54	0,68	14,99	5,70	0,81	14,12	1,16	25,62	4,41	<0,001
8	55,78	6,13	10,99	61,78	6,24	10,10	6,00	10,76	2,74	<0,05

Izoh: AO'-absolyut o'sish, NO'-nisbiy o'sish (foizlarda).

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlili tadqiqot guruh sinalluvchilarida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlari pedagogik tadqiqot davomida ijobiy tomonga o'zgarganligidan dalolat beradi. Chunonchi, bolalarning 30 m. masofaga to'pni olib yurish vaqti natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlari tadqiqot boshida $7,09 \pm 0,78$ s. ga (variatsiya koeffitsienti 10,98 %) teng bo'lgan bo'lsa, tadqiqot oxirida $6,35 \pm 0,64$ s. ga (variatsiya koeffitsienti 10,14 %) teng bo'lib, ularning absolyut o'sishi 0,73 s. ga va nisbiy o'sishi 10,36 foizni (nazorat guruhidagi mos 6,45 foiz ko'rsatkichdan 3,91 foizga ko'p oshgan) tashkil etganligi aniqlandi.

Shuningdek, o'rganilgan sakkista maxsus jismoniy ko'rsatkichlar bo'yicha tadqiqot guruhi 10 yoshli voleybolchi-qizlarning tadqiqot davomida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini nisbiy o'sishlarining eng kattasi 25,62% ni (nazorat guruhidagi mos 10,97% ko'rsatkichdan 13,65 foizga ortiq ijobiy o'zgargan), eng kichigi esa 6,70 % ni (nazorat guruhidagi mos 5,01% ko'rsatkichdan 1,69 foizga ortiq o'sgan), guruh bo'yicha ularning o'rtachasi esa 11,64 foizni (nazorat guruhidagi mos 6,57 % ko'rsatkichdan 5,07 foizga ortiq miqdorda o'sgan) tashkil etdi.

Shuning bilan birga, tadqiqot guruhida o'rganilgan sakkista maxsus jismoniy ko'rsatkichlar o'rtacha arifmetik qiymatlarining tadqiqot davomida absolyut o'sishini Styudent taqsimoti kritik qiymatlari asosida ishonchliligini baholaridan nazoat guruhidagi to'rttasi qoniqarli

($t = 1,74$ bilan $t = 2,00$ oralig'ida joylashgan hamda $p > 0,05$ qiymatida) ahamiyatlilik darajasida ishonchsiz, yana uchtasida yomon ($t = 1,42$ bilan $t = 1,66$ oralig'ida joylashgan hamda $p > 0,1$ qiymatida) ahamiyatlilik darajasida va qolgan bittasida ancha yomon ($t = 1,18$ hamda $p > 0,2$ qiymatida) ahamiyatlilik darajasida ishonchli ijobiy o'zgarganligiga nisbatan tadqiqot guruhida ushbu sakkista test natijalarini tadqiqot davomida ikkitasida yuqori ($t=4,58$ va $t=4,41$ qiymatlar bilan hamda $p < 0,001$ qiymatida) ahamiyatlilik darajasida ishonchli, yana ikkitasida yaxshi ($t=91$ va $t=2,83$ qiymatlar bilan hamda $p < 0,01$ qiymatida) ahamiyatlilik darajasida ishonchli, yana uchtasida qoniqarli ($t=2,19$; $t=2,05$ va $t=2,74$ qiymatlar bilan hamda $P < 0,05$ qiymatida) ishonchli va qolgan ikkitasida qoniqarli ($t=1,84$ qiymatda hamda $p > 0,05$ qiymatida) ahamiyatlilik darajasida ishonchli ijobiy o'zgarganligi aniqlangan.

XULOSA

Tanlangan mavzu doirasida to'plangan bibliografik manbalar, ilmiy metodik ma'lumotlar, pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, joriy tadqiqotlar va pedagogik natijalarni taxlil qila turib, quyidagi xulosalar shakillandi.

Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili shuni e'tirof etishga asos bo'la oladiki, BTG da o'quv-mashg'ulotlar jarayonida harakatli o'yinlarning maqsadli qo'llanilishi va samarali foydalanish tajribasi muvaffaqiyat keltirganligi ko'pgina adabiyot manbalari ma'lumotlarida qayd etilgan. Sport tayyorgarligi manfaatlaridan, uning dinamikasi doirasida va qonuniyatlaridan kelib chiqib, o'yin materialini tanlash hamda undan foydalanishga bo'lgan uslubiy yondashuvlar, pedagogik vazifani hal etish uslubiyatiga doir ishlab chiqilgan tavsiyalar chop etilgan manbalarda ma'lum bo'ldi maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha pedagogik tajriba natijalaridan ma'lum bo'ldiki, NG da 7 ta ko'rsatkichlar (30m.ga to'pni olib yurish, 30 m.ga to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish, 30 m.ga to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish, 30 m.dan to'pni ustunlararo olib yurish, 30 m.dan to'pni ustunlararo olib o'tib darvozani yuqori burchaklariga to'p otish, darvoza burchaklaridagi 60x60 sm. nishonga to'p otish, to'pni 5 metr masofada 3 daqiqa mobaynida uzatish) bo'yicha 10 yoshli gandbolchi qizlarning olingan natijalar yillik o'quv mashg'ulotlar yakunida me'yoriy talablardan yiroq bo'lgan. O'tkazilgan 9 oylik tadqiqotlarda eksperimental mazmunli mashg'ulotlarda shug'ullanib kelgan TG ga mansub 10- yoshli gandbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha ko'rsatgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining umumiy o'rtacha nisbiy o'sishi NG da 6,57 % ga, TG da esa ushbu ko'rsatkich 11,64 % ga tengligi, ya'ni NG ga nisbatan TG da 5,1 % ga ko'proq oshganligi aniqlandi. Shuningdek, 11 yoshli gandbolchi qizlarning tajriba davomida o'rganilgan 7 ta maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha ko'rsatgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining umumiy o'rtacha nisbiy o'sishi NG da 7,58 % ga, TG da esa ushbu ko'rsatkich 15,02 % ga tengligi, ya'ni NGga nisbatan TGda 7,44 % ga ko'proq oshganligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Программа развития детско-юношеского волейбола в Восточно-Казахстанской области на 2016-2020 годы. - Усть-Каменогорск. - 2016.- 94с.
2. Чарафеева А.Б. Физическая подготовка волейболистов. Методические рекомендации. - Томск. - 2008. -54 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - С. 32-51.
4. Шомуратов А. А. Методика подготовки юных волейболистов в современных условиях // Молодой ученый. -2015. - №13. - С. 760-763.