

## 10-12 YOSHLI VOLEYBOLCHI QIZLARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI

**Abdullayev Botirjon Raximjonovich**

Namangan davlat universiteti Jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrasida o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18429490>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada 10-12 yoshli voleybolchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik masalalari tahlil qilingan. Muallif, bu maqolada sport mashg'ulotlarining zamonaviy tizimida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatiga alohida e'tibor qaratadi.

**Kalit so'zlar:** voleybol, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, bola organizmi, tezlik va kuch sifatleri, morfologik belgilar.

## GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL GIRLS AGE 10-12

**Abdullayev Botirjon Raximjonovich**

Teachers of the Department of Physical Education and Applied Sports, Namangan State University

**Annotation:** This article analyzes the issues of general and special physical training of 10-12 year old volleyball players. The author pays special attention to the importance of physical training in the modern system of sports training.

**Keywords:** volleyball, general and special physical training, child's body, speed and strength qualities, morphological signs.

## ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК- ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ВОЗРАСТЕ 10-12 ЛЕТ

**Абдуллаев Ботиржон Рахимжонович**

Преподаватель кафедры физического воспитания и прикладного спорта  
Наманганского государственного университета

**Аннотация:** В данной статье анализируются вопросы общей и специальной физической подготовки волейболисток 10-12 лет. Автор уделяет особое внимание важности физической подготовки в современной системе спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** волейбол, общая и специальная физическая подготовка, тело ребенка, скоростно-силовые качества, морфологические признаки.

## KIRISH

Respublikamizda Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan voleybol eng ommalashgan sport turlaridan biri bo'lib, ushbu sport turi ta'lim muassasalari o'quv rejasiga rasmiy fan sifatida kiritilgan. 2000 yildan buyon Respublikamizda voleybol bo'yicha "Umid nihollari" va "Universiada" ommaviy musobaqalar, milliy chempionat va boshqa nufuzli musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda. Davlatimiz rahbari tomonidan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2022 yil 3 noyabrdagi PQ-414-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 iyundagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-

son va “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi farmonlari, hamda mazkur sohaga tegishli me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

**ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR:**

A.Abdullayev tomonidan qayd etilgan ma‘lumotlarga qaraganda, umumiy tezkorlikni har tomonlama rivojlantirish voleybolga hos bo‘lgan maxsus tezkorlikni tarbiyalashda poydevor sifatida xizmat qilishi muhim ekan. Ammo ushbu masalada to‘g‘ri yo‘nalishlarga hos bo‘lgan tezkorlik va o‘zgaruvchan yo‘nalishlarda namoyish etiladigan tezkorlik sifatlarga mos bo‘lishi yoki birinchisi ikkinchisiga asos bo‘lishi e‘tiborga olinishi muhim ekan. Mazkur sifatlarni rivojlantirishda voleybolga hos texnik-taktik usullar xususiyatlari, ularni tuzilishi, yo‘nalishi, hajmi va shiddatlari nazarda tutilishi zarurligiga urg‘u beriladi. O‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab yugurish tezkorligini shakllantirishda turli o‘yin usullari taqlidiy ijrosini qo‘shgan holda amalga oshirish, makkisimon yugurish oraliqlari va oraliqlarda o‘rnatiladigan sport anjomlarini farqlash, ulardan burilib qaytish reaksiyalariga diqqatni qaratish ustuvor shartlardan biri ekan. Bunday mashqlar xujum zarbalari, to‘siq qo‘yish va to‘pni qabul qilish usullarini takomillashtirishda ham o‘z o‘rnini topishi ta’kidlanadi. [7;.210-239]

**Tadqiqotning maqsadi** malakali 10-12 yoshli voleybolchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini mashg‘ulot davomida baholashning afzalligini aniqlash.

**NATIJA VA MUHOKAMA**

Demak, ishi bo‘yicha tanlangan mavzu o‘ta dolzarb ilmiy-metodik va amaliy ahamiyatga munosibdir deb e‘tirof etish mumkin. Bunga kura nazorat va tadqiqot guruhlariga mansub 10-yoshli voleybolchi-qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining tadqiqot oxirida qayd etilgan natijalarini statistik xarakteristikalaridan har bir ko‘rsatkich natijalari uchun o‘rtacha arifmetik qiymatlari, standart og‘ishi va variatsiya koefitsientlari bo‘yicha hisoblash natijalari, ushbu o‘rtacha arifmetik qiymatlarini tadqiqot boshidagi absolyut va nisbiy farqlari hamda ushbu absolyut farqlar ishonchliligini baholash ma‘lumotlari 1-jadvalda keltirilgan.

Ushbu jadvalda keltirilgan ma‘lumotlarni tahlili pedagogik tadqiqot oxirida nazorat va tadqiqot guruhlarini sinaluvchilarida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘rtacha arifmetik qiymatlari bir-birlariga yaqinligi tadqiqot boshidagi mos ko‘rsatkichlardan sezilarli farq qilishidan dalolat beradi. Chunonchi, tadqiqot oxirida bolalarning 30 m. masofaga to‘pni olib yurish vaqti natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatlari NGda  $6,85 \pm 0,69$  s. ga (variatsiya koefitsienti 10,11 %) va TGda esa  $6,35 \pm 0,64$  s. ga (variatsiya koefitsienti

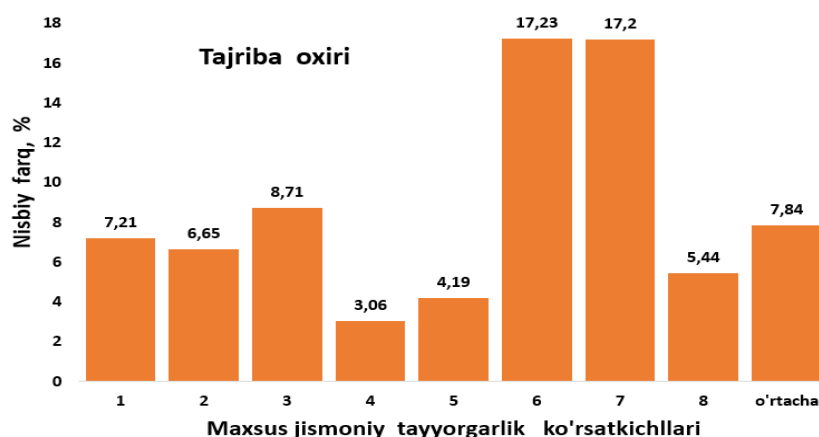
**1-jadval. Nazorat (n =18) va tadqiqot (n=18) guruhiga mansub 10-yoshli voleybolchi-qizlarning tadqiqot oxirida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari statistik xarakteristikalarini solishtirish**

Test №	NG			TG			Farqi		ishonchlilik	
	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	AF	NF	t	p
1	6,85	0,69	10,11	6,35	0,64	10,14	0,49	7,21	2,09	<0,05
2	6,46	0,72	11,15	6,03	0,67	11,12	0,43	6,65	1,75	>0,05
3	7,23	0,85	11,76	6,60	0,92	13,95	0,63	8,71	2,01	>0,05
4	13,50	1,23	9,11	13,09	1,19	9,09	0,41	3,06	0,97	>0,3
5	13,41	1,75	13,05	12,85	1,45	11,28	0,56	4,19	0,99	>0,3
6	3,12	0,41	13,15	3,65	0,48	13,14	0,54	17,20	3,40	<0,01

7	4,86	0,69	14,13	5,70	0,81	14,12	0,84	17,20	3,16	<0,01
8	58,60	5,93	10,12	61,78	6,24	10,10	3,19	5,44	1,48	>0,1

**Izoh:** A-absolyut farq, N-nisbiy farq (foizlarda).

10,14 %) teng bo'lib, ularning absolyut farqi 0,49 s. ni va nisbiy farqi esa 7,21 foizni (nazorat guruhidagi mos 3,16 foiz ko'rsatkichdan 4,05 foizga ortiq ijobiy o'zgarigan) tashkil etganligi aniqlandi (1-rasm).



**1-rasm. Tadqiqot (n =18) va nazorat (n =18) guruhlariga mansub 10-yoshli voleybolchi qizlarning tadqiqot oxirida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining (nazorat guruhidagi mos ko'rsatkichlarga nisbatan) nisbiy farqlari (foizlarda)**

Nazorat guruhiga mansub 12-yoshli voleybolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tadqiqot boshida va oxirida (test va retest) 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 statistik ishonchliligini Styudent taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholari ma'lumotlari quyidagi 2-jadvalda keltirilgan.

**2-jadval. Nazorat (n =18) guruhiga mansub 12-yoshli voleybolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomida o'zgarish dinamikasi**

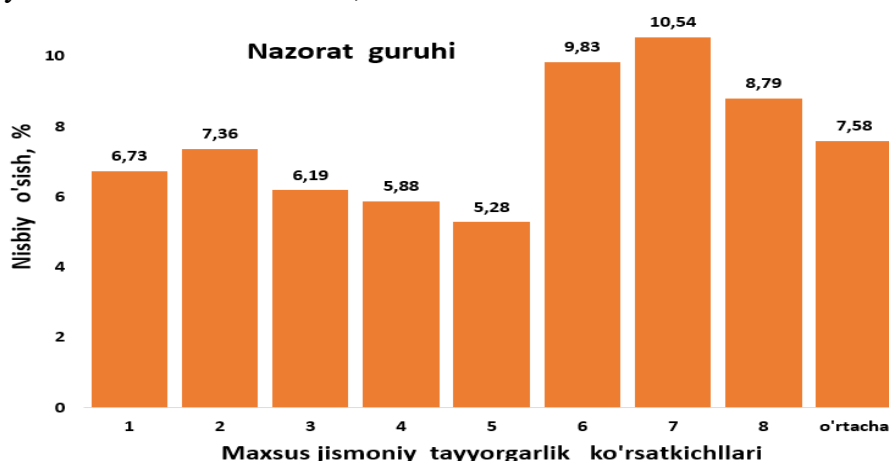
Test №	Tadqiqot bosh			Tadqiqot oxiri			O'sish		ishonchlilik	
	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	AO'	NO'	t	p
1	7,39	0,85	11,56	6,89	0,77	11,12	0,50	6,73	1,73	>0,05
2	6,68	0,71	10,59	6,18	0,63	10,12	0,49	7,36	2,08	<0,05
3	7,19	0,90	12,57	6,75	0,82	12,11	0,45	6,19	1,46	>0,1
4	13,84	1,88	13,58	13,03	1,71	13,12	0,81	5,88	1,28	>0,2
5	14,14	1,78	12,57	13,39	1,62	12,07	0,75	5,28	1,24	>0,2
6	2,95	0,40	13,56	3,24	0,39	12,13	0,29	9,83	2,07	<0,05
7	4,57	0,67	14,58	5,05	0,71	14,14	0,48	10,54	1,97	>0,05

8	54,25	6,82	12,57	59,02	7,14	12,10	4,77	8,79	1,93	>0,05
---	-------	------	-------	-------	------	-------	------	------	------	-------

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

Ushbu jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlili nazorat guruh sinaluvchilarida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlari tadqiqot davomida ijobiy tomonga o'zgarganligidan dalolat beradi. Chunonchi, bolalarning 30 m. masofaga to'pni olib yurish vaqti o'rtacha arifmetik qiymatlari tadqiqot boshida  $7,39 \pm 0,85$  s. ga (variatsiya koeffitsienti  $V=11,56$  %) teng bo'lgan bo'lsa, tadqiqot oxirida  $6,89 \pm 0,77$  s. gacha ( $V=11,12$  %) yaxshilanganligi kuzatilib, ularning pedagogik tadqiqot davomidagi absolyut o'sishi 0,50 s. ni va nisbiy o'sishi 6,73 foizni tashkil etganligi aniqlandi (2-rasm).

O'rganilgan sakkista maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini har akterlaydigan testlar bo'yicha nazorat guruhi 12 yoshli voleybolchi qizlarning tadqiqot davomida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini nisbiy o'sishlarining eng kattasi 10,54% ni (darvoza burchaklaridagi 60x60 sm. o'lchamli nishonga to'p otishlar sonida), eng kichigi 5,28 % ni (30 m. masofadan to'pni ustunlararo olib o'tib darvozani yuqori burchagiga to'pni otishlar sonida), guruh bo'yicha absolyut o'sishlari o'rtacha 1,07 birlikni, ularning nisbiy o'sishlari o'rtachasi esa 7,58 % ni tashkil etdi.



**2-rasm. Nazorat guruhiga mansub 12 yoshli voleybolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tadqiqot davomida (mazkur guruh tadqiqot boshidagi mos ko'rsatkichlarga nisbatan) nisbiy o'sishlari dinamikasi (foizlarda)**

Shuning bilan birga o'rganilgan sakkista maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tadqiqot davomida absolyut o'sishini Student taqsimoti kritik qiymatlari asosida ishonchliligini baholaridan ikkitasida qoniqarli ( $t=2,08$  bilan  $t=2,07$  qiymatlarida hamda  $P<0,05$  qiymatida) ahamiyatlilik darajasida ishonchli, uchtasida qoniqarli ( $t=1,73$ ;  $t=1,97$  va  $t=1,93$  qiymatlarda hamda  $P>0,05$  qiymatida) ahamiyatlilik darajasida ishonchsiz hamda qolgan uchtasida yomon ( $t=1,46$  qiymatda  $P>0,1$ ;  $t=1,28$  va  $t=1,24$  qiymatlarda  $P>0,2$ ) ahamiyatlilik darajalarida ishonchsiz ijobiy o'zgarganligi aniqlangan.

### XULOSA

Yosh qizlarda muskullar kuchining yoshga bog'liq o'zgarishlari o'ziga xos jihatlari bilan farqlanib turadi. Tezlik-kuch tayyorgarligida eng muhim jihatlardan biri bu muskullarning portlovchi kuchidir. Qizlarda bu ko'rsatkich 10-12 yoshgacha intensiv ravishda rivojlanib boradi, keyinchalik barqarorlashuv va hatto pasayishi ham mumkin.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifalardan biri voleybolchining umumiy kuch tayyorgarligi hisoblanadi. Dastlabki tayyorgarlik guruhida qo'llanilgan vosita va metodlarga qo'shimcha qilib ma'lum maqsadga yo'naltirilgan mashqlar – yelka kamari, qo'llar, kaft, oyoqlarni kuchini rivojlantirish mashqlari qo'llaniladi. Amortizatorlar, espanderlar va boshqalar bilan mashqlar ham qo'shiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni, Xalq so'zi gazetasi, . 2015.05.09
2. Программа развития децко-юношеского волейбола в Восточно-Казахстанской области на 2016-2020 годы.- Усть-Каменогорск. - 2016.- 94с.
3. Шарафеева А.Б. Физическая подготовка волейболистов. Методические рекомендации. - Томск. - 2008. -54 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. всш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - С. 32-51.
5. Шомуратов А. А. Методика подготовки юных волейболистов в современных условиях // Молодой ученй. -2015. - №13. - С. 760-763.