

YOSH SPORTCHILARNING CHAQQONLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

Boltaev A'zam Akramovich

Oriental universiteti Jismoniy tarbiya Fakulteti, v.b dotsenti (PhD).

Tel/+99893-610-96-96

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14801090>

Annotatsiya. Maktab o'quvchilarning chaqqonligini rivojlantirish uchun to'p bilan maxsus mashqlarni ishlab chiqish va qo'llash. O'rta maktabiyoshidagi voleybolchilarning ishlash ko'rsatkichlari tadqiqotda aniqlash. Yosh sportchilarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun murabbiylar o'quv mashg'ulotlari, o'rtoqlik uchrashuvlari va shahar musobaqalaridan olingan ma'lumotlar asosida maxsus usullarni yaratadilar va ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: Maktab o'quvchilari, chaqqonlikni rivojlantirish, yosh sportchilar, maxsus mashqlar, tadqiqot o'tkazish, tajriba va nazorat guruhi.

WAYS TO DEVELOP THE PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG ATHLETES

Abstract. The school was attended by students studying at a special workplace and studying at the workplace. The volleyball school is a research center. As a trainer engaged in the preparation, preparation and conduct of trainings on the basis of special training and preparation.

Keywords: Schoolchildren, agility development, young athletes, special exercises, research, experience and control group.

ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Разработка и применение специальных упражнений с мячом для развития ловкости школьников. Определение показателей результативности волейболистов старшей школы в исследовании. Для развития ловкости у юных спортсменов тренеры создают и разрабатывают специальные методики на основе информации, полученной на тренировочных занятиях, товарищеских матчах и городских соревнованиях.

Ключевые слова: Школьники, развитие ловкости, юные спортсмены, специальные упражнения, исследовательская, экспериментальная и контрольная группы.

O'rta maktab yoshida, 12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan o'quvchilarni qamrab oladi. 12-15 yoshdagi o'quvchilar funksional jihatdan beqaror holat va tananing nisbatan engil sezgirligi bilan ajralib turadi. Buni ushbu yoshdagi o'spirinlar bolalikdan yoshlikka o'tish bilan bog'liq bo'lgan murakkab ichki qayta qurish bosqichini boshdan kechirayotganliklari bilan izohlash mumkin. Tashqi ko'rinish o'sishning o'zgarishi (keskin tezlashuvchan), harakatning muvofiqlashtirilmasligi, tez-tez charchash, kayfiyatning o'zgarishi va uning namoyon bo'lishidan iborat.

O'smirlik davrida mushaklarning kuchini rivojlantirishning tezlashtirilgan jarayoni boshlanadi va funksional shakllanish tugaydi. Kamenskaya V. G. va Melnikova I. E. ular shunday yozadilar: "Markaziy asab tizimida nurlanish jarayonlari zaiflashadi va farqlash qobiliyati oshadi. Harakat ko'nikmalarini avtomatlashtirish boshlanadi, bu murakkab taktik harakatlarni keyingi o'rganishda muhim rol o'ynaydi." Amaliyotchilar uzoq fikrlash jarayonidan taktik vazifani qabul qilish va hal qilishga o'tishadi.

12-15 yoshli o'quvchilarda vosita va vegetativ funksiyalarning nomuvofiqligi nomukammaldir, shuning uchun kuchni rivojlantirish uchun chidamlilikni rivojlantirish va statik mashqlar berish isbotlangan. Tananing yuqori samaradorlik bilan yuqori tezlikda mashq bajarishga tayyor bo'lishi osonlashadi.

Ma'lumotlarga ko'ra Fomina N. A., o'rta maktab yoshi o'sish intensivligi va tana hajmining oshishi bilan tavsiflanadi: yiliga tana uzunligining o'sishi 4-7 sm, asosan oyoqlarning uzunligi tufayli; har yili tana vazniga 3-6 kg qo'shiladi; o'g'il bolalarda 13-14 yoshda o'sish eng tez sur'atda rivojlanadi, bunda tana uzunligiga yiliga 7-9 sm qo'shiladi; qizlar.

Ular o'sishni ancha oldinroq boshlaydilar, ammo o'sish faqat 7 sm gacha ko'tariladi.

Erta o'smirlik davrida yuqori va pastki eksperimintlarning uzun quvvurli suyaklari tez sur'atlarda o'sadi va umurtqalarning o'sishi tezlashadi. Mushaklarga noto'g'ri va juda ko'p yuk ossifikatsiya jarayoniga olib keladi, naycha suyaklarining o'sishi sekinlashadi.

Mushaklar tizimi tez sur'atlar bilan rivojlanmoqda. 13 yoshdan boshlab mushaklarning umumiy massasining keskin o'sishi, birinchi navbatda mushak tolalari qalinligining oshishi tufayli kuzatiladi. Mushak massasi ayniqsa 13-14 yoshdagi o'g'il bolalarda, 11-12 yoshdagi qizlarda tez o'sadi.

Jeleznyak Yu. D. yozadi: "Yurak-qon tomir tizimining morfologik va funksional yutukligi, Markaziy asab tizimining jadal rivojlanishi tufayli yurak va qon tomirlarining turli funksiyalarini qarama-qarshi va muvofiqlashtiruvchi mexanizmlarning shakllanishi tugallanmaganligi aniq ko'rinib turibdi. Shuning uchun mushak faoliyati bilan 12-15 yoshli bolalarda qon aylanish tizimining moslashish qobiliyati yoshlikka qaraganda ancha past".

Balog'at davrida o'spirinning nafas olish tizimi yuqori sur'atda rivojlanadi. O'pkaning hayotiy qobiliyati (VC) va nafas olishning daqiqali hajmi deyarli ikki baravar ko'payadi. O'smir uchun kattalarga qaraganda nafasini uzoq vaqt ushlab turish qiyinroq, kislorod etishmasligi sharoitida ish qobiliyati pasayadi. Muntazam yugurish ko'plab tana tizimlariga foydali ta'sir ko'rsatadi, xususan nafas olish tizimini rivojlantiradi.

O'rta maktab voleybolchilarining chaqqonligini rivojlantirish uchun to'p bilan maxsus mashqlarni ishlab chiqish va qo'llash.

Mashg'ulot jarayoni davomida to'p bilan o'yin mashqlaridan foydalanish yosh

voleybolchilarning ish qobiliyatini oshirishi va shu bilan birga texnik va taktik tayyorgarlikni yaxshilashga imkon berishi kerak. O'quvchilar oldida ma'lum bir vazifani belgilash orqali (to'pni ma'lum bir zonaga yo'naltirish, to'siqni mag'lub etish, hujumkor o'yinchini to'siq bilan yopish va boshqalar) biz ham jamoalar ham individual o'yinchining harakatlarini muvofiqlashtirishimiz mumkin. Ushbu mashqlarning intensivligini oshirish, agar sportchi olingan ko'nikmalarni musobaqa davri oxirigacha qo'llash kerak bo'ladi.

Shakllantiruvchi eksperiment bosqichida voleybol jarayonida 7 "B" va 7 "g" sinf o'quvchilarining chaqqonligini rivojlantirish uchun tajriba guruh bilan ish olib borildi.

Vazifaga asoslanib, chaqqonlikni rivojlantirish uchun biz butun tajriba davomida o'quv mashg'ulotining asosiy qismiga kiritilgan mashqlar to'plamini o'z ichiga olgan dasturni ishlab chiqdik.

Tajriba guruhda ishlash dasturi

O'rta maktab o'quvchilari uchun maxsus mashqlar to'plami

1. Turli xil boshlang'ich pozitsiyalardan (tik turish, o'tirish, yotish, sakrash), harakat va to'xtash paytida va undan keyin uzatish (alohida, juftlikda).

2. To'pni bir qo'li bilan hujum qilgan sherigiga berish.

3. Yoo'nalishni o'zgarish bilan 9 m yugurish - voleybol maydonining 6 nuqtasiga.

4. Blokni o'rnatish uchun yuqoriga sakrash bilan oldinga siljish.

5. To'pni pastdan va yuqoridan juftlarga o'tkazish.

O'rta maktab yoshidagi o'quvchilarning chaqqonligini rivojlantirish uchun to'p bilan maxsus mashqlarni joriy etish.

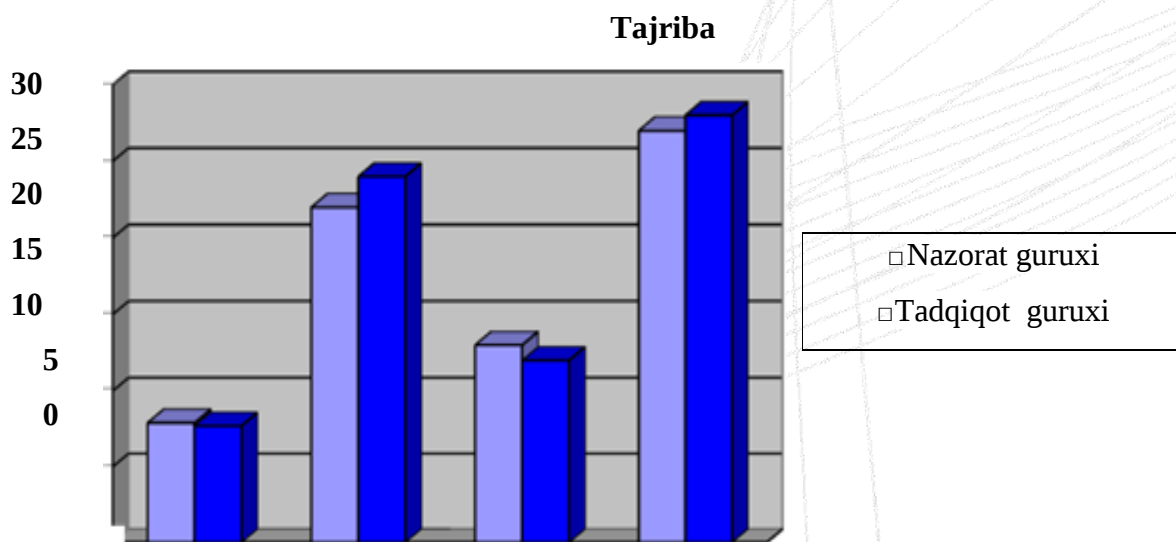
Voleybol bilan shug'ullanadigan o'quvchilar yuqoriga sakrovchanlik qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak. Yosh sportchilarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun murabbiylar o'quv mashg'ulotlari, o'rtoqlik uchrashuvlari va shahar musobaqalaridan olingan ma'lumotlar asosida maxsus usullarni ishlab chiqadilar. Chaqqonlikni rivojlanishi sportchi o'zini to'liq anglaydigan eng muhim jihat ekanligini tushunish qiyin emas.

Shu munosabat bilan bizning ishimizda yosh voleybolchilarning mashg'ulot jarayonida chaqqonlikni rivojlantirish uchun №-1 maxsus mashqlar to'plamini joriy etish bo'yicha pedagogik tajriba o'tkazildi. Olingan natijalarga asoslanib, biz ilgari ishlatilgan testlarning har biri uchun pedagogik tajriba boshlanishidan oldin nazorat va tajriba guruhlarining chaqqonlik sifati ko'rsatkichlarining statistik ko'rsatkichlari bilan 1-jadvalni tuzdik.

**O'rta maktab yoshidagi voleybolchilarning ishlash ko'rsatkichlari
tadqiqotda aniqlash.**

Statis. Ko'rsatish. $X \pm a$	mokkisimon yugurish 3 x 10 m (sek)3 x 10 m (sek)	Ikki qo'l bilan pastdan devorga 30 soniya ichida uzatish (marta)	Uzatish ikki qo'llar aniqlik uchun tepada (bir vaqtning o'zida)	Kombinatsiyal angan test (miqdor-bir vaqtning o'zida)
NG N=12	8,0±	22±	12±	27±0
TG N=12	8,3±	20±	10±	25±
(R)	R>0,05	R>0,05	R>0,05	R>0,001

Aniq tajriba natijasini biz tuzgan 1-diagrammada ko'rish mumkin. Nazorat bosqichida jismoniy tayyorgarlik darajasi.



sinov 1- sinov. 2 –sinov. 3-sinov. 4-sinov

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, pedagogik tajribadan oldin asosiy o'rtacha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat va tajriba guruhida amalga oshirishda kuchli farqlarga ega emas edi. Bu bizga ikkala guruh ham pedagogik tajriba boshida chaqqonlikning teng darajada rivojlanganligini ko'rsatdi.

Amalga oshirilgan ishlarda bizni $12 \pm 1,5$ marta aniqlik uchun ikki qo'lli bilan yuqoriga uzatish ko'rsatkichi va $27 \pm 0,0$ kombinatsiyalangan sinov ayniqsa qiziqirdi; nazorat guruhining yosh voleybolchilari quyidagi natijalarni ko'rsatdilar - $10 \pm 1,3$; va mos ravishda $25 \pm 3,0$, $R > 0,05$. $R > 0,001$.

Tajribaning ikkinchi bosqichi chaqqonlikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan texnikadan keyin nazorat tajribasini o'tkazish zarur edi. Uni amalga oshirish uchun ilgari tavsiflangan

testlardan foydalanildi. Olingan natijalar o'rtacha natijaga matematik tarzda qayta ishlanib, jadvalga kiritildi.

Jadval 2

**O'rta maktab yoshidagi voleybolchilarning ishlash ko'rsatkichlari
nazorat tajribasi vaqti**

Statistik. Ko'rsatkich. $X \pm a$	Mokisimon yugirish 3 x 10 m (sek)	Ikki qo'l bilan pastdan devorga 30 soniya ichida uzatish (marta)	Aniqlik uchun yuqoridan ikki qo'l bilan uzatish(vaqt, marta)	Kombinatsiyal angan sinov (vaqt, marta)
KG N=12	7,9±0,1	22,0±2,0	17±5,0	27±0,0
EG N=12	5,4±2,9	24,0±4,0	14±4,0	28±3,0
(R)	R<0,05	R<0,05	<0,05	R>0,05

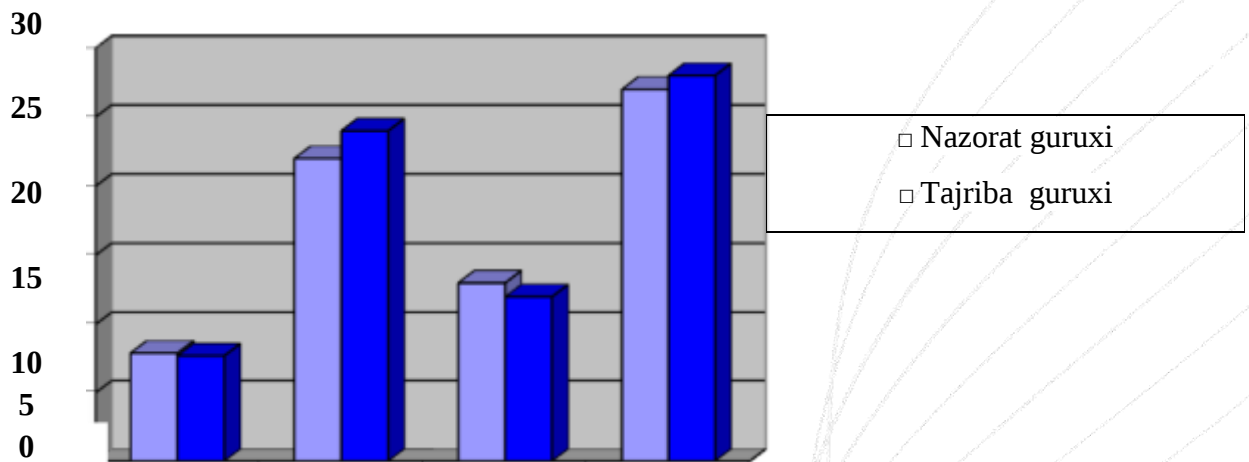
Biz 2-jadvalda ko'rgan natijalarga asoslanib aytishimiz mumkin:

1. Tajriba guruh yaxshi natijalarga erishdi, chunki o'quvchilar mashg'ulot jarayonini tizimlashtirishni boshladilar, mashqlarni to'g'ri bajarish va o'zlashtirishni takomillashtirish bilan qiziqishga harakat qildilar.
2. To'pni yuqoridan va pastdan uzatishning aniqligi mahoratga aylana boshladi. Yosh voleybolchilar hujum zarbasidan keyin qo'llarini blokga qo'yishga va to'pni qabul qilishga alohida e'tibor berishni boshladilar.
3. Tajriba guruhning voleybolchilari to'pni ko'zdan qochirmaslik va raqibga e'tibor bermaslikni maqsad qilib qo'yishdi, shuning uchun diqqat va chaqqonlik ko'rsatkichi asta-sekin o'sishni boshladi.

Nazorat tajribasi davomida ishlash ko'rsatkichlariga asoslanib, biz 2-diagrammani tuzdik.

Diagramma 2.

Nazorat tajribasi bosqichida jismoniy tayyorgarlik darajasi



1-sinov. 2- sinov. 3- sinov. 4- sinov

O'rta maktab yoshidagi voleybolchilarda chaqqonlikni yaxshilash uchun ishlab chiqilgan 1-sonli testlarning uslubiy majmuasi to'g'risida biz 3-rasmdagi 4-ilovada keltirilgan davra mashqlari majmuasidan foydalandik. Bundan tashqari, asosiy sifatdan tashqari, biz tajriba guruhga tanani kelgusida ishlarga tayyorlash uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan yangi ko'nikmalarni berishga harakat qildik - biz buni 3-ilovadagi 2-rasmdagi cho'zish belgilari majmuasida ko'rsatdik.

Shunday qilib, mashg'ulotning muvaffaqiyati va uning davomiyligi to'g'ridan-to'g'ri mashg'ulot jarayonining qurilishiga bog'liq. Uning asosi pedagogik jarayonning qonuniyatlari. Voleybolning o'ziga xos xususiyatlari tufayli o'quvchilar uchun mashg'ulot jarayonini tashkil etishning muayyan sharoitlarida va tegishli usullarda qo'llaniladigan sharoitlar yaratiladi.

Ikki guruhda qayta sinovdan o'tkazilganda, tajriba guruh nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarni ko'rsatdi. Nazorat guruhida natijalar biroz o'zgardi, deyarli birinchi sinov bilan bir xil.

O'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda o'quv mashg'ulotlarida chaqqonlikni rivojlantirish dinamikasini o'rganish.

Ikki guruhda qayta sinovdan o'tkazilganda, biz aniqladik dastlabki sinov natijalari bilan taqqoslaganda tajriba guruh yuqori natijalarni ko'rsatdi. Nazorat guruhida natijalar birinchi sinovda bo'lgani kabi deyarli bir xil bo'lib qoldi.

Olingan statik jihatdan ishonchli natijalar asosida ($P < 0,05$; $P < 0,001$) natija ko'rsatkich aniqlandi shunga ko'ra 3-jadval tuzildi, unda tajriba guruhning natijalari barcha testlarda nazorat guruhidagi natijalardan yuqori ekanligini ko'rsatdi. Istisno-bu miqdoriy nisbat birlashtirilgan test. Texnikalarni bajarishda yosh voleybolchilarning beqaror hissiy holatiga murojaat qilishimiz mumkin. Shunga qaramay, biz o'quvchilar 6 hafta davomida bajargan to'p bilan maxsus mashqlar

to'plami ijobiy natija berganini ko'ramiz. Shunga asoslanib, agar siz ushbu kompleksni uzoqroq vaqt davomida ishlatsangiz, chaqqonliq ko'rsatkichida sezilarli o'sish bo'ladi degan xulosaga kelishimiz mumkin.

Tajriba natijalari to'g'risida aniqroq tasavvurga ega bo'lish uchun ish davomida olingan natijalar bilan 3-jadval tayyorlandi.

Jadval 3

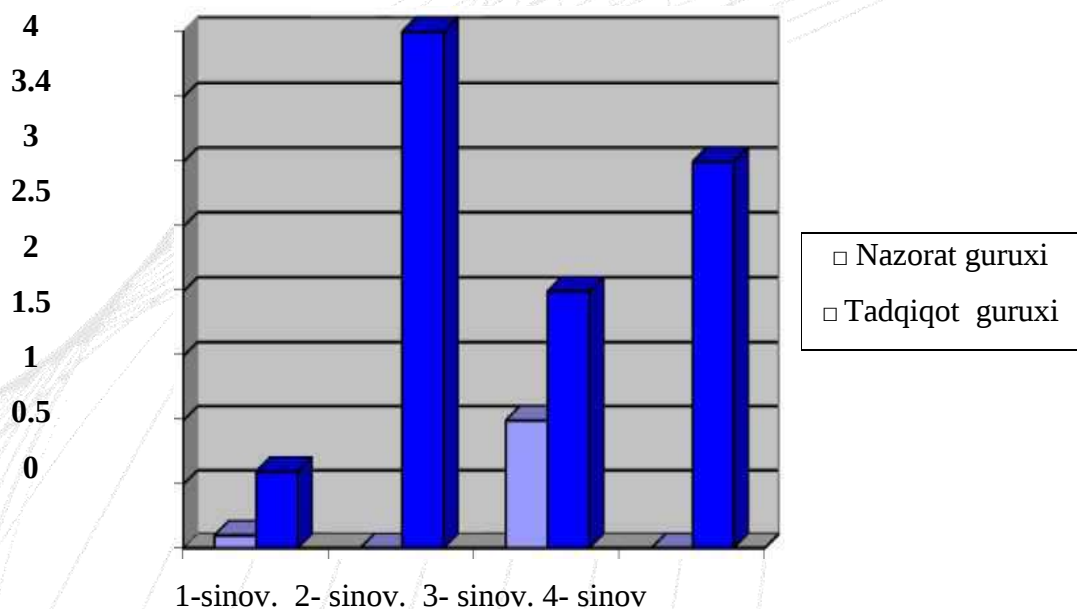
Pedagogik tajriba natijasida voleybolchilar natijalarining qisqacha jadvali

Statis. Ko'rsatish. $X \pm a$	Mokkisi mon yugurish beg 3 x 10 m (sek)	Ikki qo'l bilan pastdan devorga 30 soniya ichida uzatish (marta)	Aniqlik uchun yuqoridan ikki qo'l bilan uzatish(bir vaqtning o'zida)	Kombinat siyalangan sinov (vaqt, marta)
NG	7,9±0,1	22,0±	17,0±	27,0±
TG	5,4±2,9	24,0±	14,0±	28,0±
(R)	R<0,05	R<0,05	<0,05	R>0,05

Diagramma 3.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sish diagrammasi

Voleybolchilar



Yakuniy natijalar asosida tuzilgan 3-jadval bajarilgan ishlarni yanada aniqroq namoyish etadi. Sinovlarda tajriba guruhda: 3x10 mokisimon yugurish uchun sarflangan vaqt 0,6 soniyaga kamaydi, to'pni pastdan ikki qo'l bilan uzatishda, soni 4 ga oshdi va to'pni aniqlik uchun yuqoridan uzatishda samaradorlik 2 baravar oshdi, kombinatsiyalangan test 3 soniya yaxshilanganligini ko'rsatdi. Nazorat guruhida to'pni yuqoridan aniqlik bilan uzatishda kichik

o'zgarishlar yuz berdi, natija 1 ga oshdi.

REFERENCES

1. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012, B.40 – 50.
2. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.
3. Пулатов, ЛА; ,ЁШ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МУСОБАҚАЛАР БЕЛЛАШУВИ ТАҲЛИЛИНИНГ АҲАМИЯТИ, Fan-Sportga,, 4,30-33,2021,Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
4. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
5. Pulatov Laziz Azamat Ugli; ,The importance of developing special skills in taekwondo in improving the technical and tactical training of 12–14 year old taekwondo fighters,ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal,11,9,1031-1036,2021,"South Asian Academic Research Journals, A Publication of CDL College of ..."
6. Pulatov, Laziz; Nurmuhammad, Zokirov; ,ZAMONAVIY TAEKVONDO VA YAKKA KURASH SPORT TURLARIDA KO 'P UCHRAYDIGAN MUAMMOLARNI O 'RGANISH VA TAHLIL QILISH,Новости образования: исследование в XXI веке,2,16,431-435,2023
7. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
8. Пулатов, ЛА; ,ЁШ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МУСОБАҚАЛАР БЕЛЛАШУВИ ТАҲЛИЛИНИНГ АҲАМИЯТИ,Fan-Sportga,,4,30-33,2021,Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
9. Пулатов, ЛА; , СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ,Актуальные проблемы физического воспитания студентов, 216-218,2019
10. Polatov, LA; Mushtari, Razzakova; ,THE MAIN METHODS OF ENSURING THE REGULARITY OF THE INTERESTS OF THE TEENAGE TAEKWONDO PLAYERS

IN TRAINING,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",11,,51-55,2023

11. Abdullayev Ilhom Xushnudovich. ANALYZING THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES (<http://econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/2387>) / International Conference on Developments in Education Hosted from Saint Petersburg, Russia <https://econferencezone.org> Aug 23rd 2023.
12. Abdullaev Ilkhom Khushnudovich. DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS WITH THE HELP OF SPECIAL SIMULATORS / 17th-TECH-FEST-2023 International Multidisciplinary Conference Hosted from Manchester, England <https://conferencea.org> 25th August 2023.
13. OLIY TALIM TALABA QIZLARINING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH METODIKASI. Eshmanova Umida Abdulla qizi. QO'QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI ILMIY RAHBARLARI 2024-yil 4-son.325-332.
14. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati R Xursanova - Sport ilm-fanining dolzarb muammolari, 2023 - sport-science.uz.
15. Mamadaliyev Sardorbek Abduraxmonovich. O'zbekiston sharoitida turli axoli qatlamlarida sport-sog'lomlashtirish turizmi mashg'ulotlarini tashkil etishdagi o'ziga xos yondoshuvlar. ResearchBib IF-2023: 11.01, ISSN: 3030-3753, Valume 1 Issue 10. 1253-P.