



VALEYBOL SPORT TO'GARAGI ORQALI SHUG'ULLANUVCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI NAZORAT QILISH USHLUBLARI

Dovulbekov Aqlbek Odilbek o'g'li
Siddiqova Feruza Abdulxayevna
Mahmudjonov Asilbek Abduvohid o'g'li
Namangan Davlat Universiteti magistrantlari

Annotatsiya: *ushbu ilmiy maqolada yosh valeybolchilarni o'quv trenirovka mashg'ulotlari ta'sirida jismoniy rivojlanishi haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy rivojlanish, antropometriya, valeybol sport to'garaklari, sport o'yinlari.*

МЕТОДЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ИГРОКОВ ЧЕРЕЗ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КРУГ

Довулбеков Аклбек Одилбек оглы,
Сиддикова Феруза Абдулхаевна,
Махмуджонов Асильбек Абдувахида оглы
Магистры Наманганского Государственного Университета

Аннотация: *в данной научной статье представлены теоретические сведения и практические рекомендации по изменению физического развития юных волейболистов в результате тренировочных занятий.*

Ключевые слова: *физическое развитие, антропометрия, волейбольные секции, спортивные игры.*

METHODS OF MONITORING PHYSICAL DEVELOPMENT OF PLAYERS THROUGH VOLLEYBALL SPORTS CIRCLE

Dovulbekov Aqlbek Odilbek ogli,
Siddikova Feruza Abdulkhayevna,
Mahmudjonov Asilbek Abduvahid ogli
Masters of Namangan State University

Annotation: *this scientific article provides theoretical information and practical recommendations on the changes in the physical development of young valeyball players as a result of training sessions.*

Key words: *physical development, anthropometry, valeyball clubs, sports games.*



Azal-azaldan insonlar o'z tanasining rivojlanganligi haqida bosh qotirib o'z davrning mavjud sharoiti, muhiti, nazariy bilimlari zahirasiga tayanganlar. Jismoniy rivojlanishni tekshirish gavda qismlarining shakli, hajmi va proporsiyalari haqida organizimning ba'zi bir imkoniyatlarini aniqlab beradi. Ko'p hollarda jismoniy rivojlanishning yaxshi davom etishi, jismoniy tarbiya va sport bilan chambarchas bog'liqdir. Albatta bu faktlarga tayanib hukumatimiz aholimiz hamda yosh avlodni o'sib rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportga juda ham katta e'tibor bermoqda. Bunga misol qilib Yurtboshimiz tomonidan 2020-yil 24-yanvardagi 5924-sonli farmoni "O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish to'g'risida"³⁸ gi farmonlarini ko'rsatish mumkin. Yosh avlodni jismoniy rivojlanishiga jismoniy tarbiya va sportni ta'sirini o'shirish uchun ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan va yana olib borilmoqda. Biz ham ushbu tadqiqot orqali yosh voleybolchilarni jismoniy rivojlanishlarini, voleybol trenirovkasi mashg'ulotlarining ta'sirini aniqlashga urindik. Ko'p hollarda sport mashg'ulotlarini o'tkazishga e'tibor kuchli bo'lsada sportchi yoshlarni o'sib rivojlanishiga kam ahamiyat qaratiladi. Ayni vaqtda sportdagi natija va yosh sportchilar jismoniy rivojlanishini nazoratga olish dolzarb masala deb qaramoqdamiz.

Jismoniy rivojlanganlik darajasi, tanimiz a'zolarini o'lchovi (antropometriyasi) ko'rsatkichlariga qarab aniqlanadi. O'lchamlarni o'tkazish, uning metodikasiga oid nazariy bilim va amaliy malakalar asosan "Odam morfologiyasi", "Biomexanika", "Davolash jismoniy madaniyati", "Sport fiziologiyasi" va boshqa qator fanlar orqali o'qitiladi. **Ko'krak qafasining aylanasi** asosan **uch holatda**:

- 1) to'liq (maksimal) nafas olganda;
- 2) to'liq nafas chiqargandan so'ng;
- 3) nafas olib bo'lgandan so'ng, nafas chiqarishni boshlashdan oldingi harakatsiz turgan (pauza) holatdagi vaqtda, o'lcham olish lentasi bilan o'lchanadi.

Lenta qovurg'alarining pastki burchaklaridan o'tishi - oldindan o'lchanganida erkaklarniki ko'krakning o'rtasidan, ayollarniki esa ko'krak bezlari oldidan o'tadi. O'lchanuvchi ikki qo'lini yuqori ko'tarib turishi kerak bo'ladi.

Tanamiz massasi ko'rsatkichlarining yuqoriligi jismoniy rivojlanganligimizning yaxshi sifati deb qaraladi. Tana va uning a'zolari qanchalik darajada baquvvat, pishshik, kuchi ufrif turganligi ko'zga tashlansa uni shunchalar jismonan rivojlangan deb qarashlari haqida o'qidingiz. Massaning kattaligi, basavlatlik (jonli til bilan aytganda) jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatkichi emas. Tananing umumiy vazni - skeletning vazni, muskullar, yog' to'qimalari, ichki a'zolar, teri kabi tarkibiy qismlardan tashkil topadi. Ularning har birining nisbiy miqdori (%) yosh o'tgan sari doimiy o'zgarishdadir³⁹.

Jismoniy rivojlanganlikni o'lchashda uning bo'laklarini - qismlarini o'zaro mutanosibliyi ya'ni proporsiyasi deb nomlanadigan o'lchovga duch kelamiz. Qoida tarzida tanamiz proporsiyasi uning

³⁸ O'zbekiston Respublikasi prezidentining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari to'g'risida" 2020-yil 24-yanvardagi 5924-sonli farmoni. Mabuot.uz

³⁹ A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -410.b



yuqori qismi (boshi va bo'yni) kesimining katta kichikligi, tanasi, tayanish va suyanish a'zolarining alohida bo'lagi (segmentlari)ni tananing umumiy uzunligiga yoki gavdaning umumiy o'lchamiga nisbatan yoki ayrim segmentlari o'lchamining foiziga nisbatan tasnifi tushuniladi.

Tanamizni rivojlanganligini baholashning amaliyotda eng keng tarqalgani uslubiyotlaridan biri indekslash metodidir. Bunda eng sodda hisoblashlar yordamida tanamiz a'zolari bo'laklarini o'zaro nisbati tasnif qilish imkoniyatini beradi. Kichik o'lchamning kattaligi kattaning foizida ifodalanadi.

Turli indekslarning qo'shilmasidan inson tanasi proporsiyasining uch xil asosiy guruhga ajralib chiqadi:

- I. oyoqlari uzun, tanasi qisqa va ingichkalar
- II. oyoqlari kalta, uzun va keng tanaga ega bo'lganlar .
- III. tanasining o'lchami o'rtachalar .

Qayd qilingan tana proporsiyasiga oid bilimlar bo'lajak sport mutaxassisiga jismoniy mashqlarni mashg'ulotlar uchun tanlashda xatoliklarga yo'l qo'ymaslik, sog'lomlashtirish maqsadidagi yoki sport mahoratini oirishni maqsad qilib sport turlarini tanlashda adashmaslikni oldini olish uchun qo'l keladi.

Hozirgi kunda o'lchovlar o'lchanayotgan a'zoga qo'l tekkazish hamda qo'l tekkizmay o'lchash bilan o'tkaziladi. Qo'l tekkazish bilan jismoniy rivojlanganlik o'lchovlari uch xil ko'rinishda: tananing uzunasi, ko'ndalang hamda tananing aylanasini o'lchash orqali rivojlanganlik baholanadi. Bu o'lchamlar rivojlanganlikning eng zaruriy ko'rsatkichlari hisoblanadi. Kuzatishlar insonning jismoniy rivojlanishi 25 yoshga borib susayishi, ayrimlarini esa, masalan, bo'yiga o'sishning to'xtashini ko'rsatdi. Bu organlar va to'qimalarni o'zgarishdan to'xtadi degani emas, 25 yoshga borib shakllanib bo'ldi degani xolos.

Organizimni keyingi jismoniy rivojlanishi **ikki yo'nalishda** davom etadi:

1). jismoniy faollikni ta'siri orqali 2). kam harakatlanish

Tananing yog' bosishi, to'lishib ketish, qorin mushaklari (to'g'ri, ko'ndalang va qiya)ni bo'shashishi, hazm qilish organlari va boshqa a'zolarining o'lchamini, hajmini kattalashishi, yo'g'onlashishi hisobiga ular organizmda joylashgan joyini "tark" etishlariga sabab bo'ladi. Masalan, medaning to'yib va ko'p ovqatlanish hisobiga hajmini kattalashishi boshqa hazm qilish organlarini joylashishini o'zgartiradi (qorin osilib qoladi), oqibati tananing ko'rinishini o'zgarishini yuzaga keltiradi. Mukammal har tomonlama jismonan shakllangan qaddi-qomat egasi bo'lish faqat individning o'zigagina bog'liq.

Biz mazkur tadqiqotimizni Namangan viloyatining Yangiqo'rg'on tumanidagi 2-sonli sport maktabida "Valeybol" sport turi bilan shu yilning yanvar oyidan shug'illana boshlagan 10 nafar o'gil bolalarni tadqiqot guruhi sifatida, yana shu yoshdagi Yangiqo'rg'on tumanidagi 34-sonli umumta'lim maktabidan 10 nafar nazorat guruhida taqqiqot ishini 6 oy davomida olib borish orqali yosh valeybolchilarning jismoniy rivojlanishiga valeybol trenirovkasi mashg'ulotlari ta'sirini o'rganish jarayonida yakuniy natijalarni quydagi jadvalda keltirdik.

Yosh valeybolchilarning jismoniy rivojlanishiga valeyboltrenirovkasi mashg'ulotlari ta'sirini o'rganish jarayoni yakuniy natijalari

No	Antropometrik	Ji	N	Tajriba	Nazorat	T	P
----	---------------	----	---	---------	---------	---	---



	satkichlar			$x \pm m$	$x \pm m$		
1	Bo'yi	O'	10	166.7±4.9	153.4±2.4	7.8	>0.01
2	Vazni	O'	10	52.5±4.5	43.7±1.4	4.44	>0.01
3	O'tirgan holatdagi gavda uzunligi	O'	10	85±2.8	76.1±1.4	8.9	>0.01
4	Ko'krak aylanasi	O'	10	84.8±4.2	73.8±1.7	7.8	>0.01

Xulosa

Mazkur tadqiqotni olib borishda sport mashg'ulotlari va ular orqali hal qilinadigan vazifalar qatorida yosh voleybolchilarni jismoniy rivojlanishini doimiy nazoratga olish zaruriyati borligi va bunga ko'p soha mutaxassisleri e'tiborsiz bo'layotgani sezilib qolmoqda. Ushbu e'tiborsizlik natijasida yosh sportchilarni o'sib rivojlanishi uchun sarflanishi zarur bo'lgan komponentlarni boshqa vazifalar uchun sarf bo'lishiga sabab bo'lmoqda. Natijada yoshlarni o'sishi va rivojlanishi birmuncha susayadi. Shunday muammolarni hal etish uchun yoshlarni sportga jalb qilgandan so'ng ularga tegishli bo'lgan jismoniy rivojlanish ko'rsatgichlarini doimiy nazoratga olgan holga mashg'ulot mikrosikllarini to'g'irlash yoki ayrim o'zgartirishlar kiritish talabi yuzaga keladi. Shundagina biz yosh sportchilarni ham yuqori jismoniy tayyorgarlikga ham jismoniy rivojlanishini yaxshilashga erishamiz. Boshqacha aytganda son va sifat ko'rsatkichlarini mutanosib qilib rivojlantiramiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi prezidentining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari tog'risida" 2020-yil 24-yanvardagi 5924- sonli farmoni. Mabuot.uz
2. A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -410.b
3. F.A.Kerimov " Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". Toshkent. "Zar qalam" -2004.-447.b.
4. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik -Toshkent 2014-yil 284 b.