

MALAKALI VOLEYBOLCHI QIZLARNING TAYYORGARLIK OMILLI TUZLMASINI YUKLAMA DINAMIKASI BILAN BOG'LANGAN HOLDA TEKSHIRISH VA TAHLIL QILISH

Abdullayev Botirjon Rahimjonovich

Namangan davlat universiteti jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi

e-mail: abdullayevbotirjon692@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tezisdagi malakali voleybolchi qizlarning tayyorgarlik omilli tuzlmasini yuklama dinamikasi bilan bog'langan holda tekshirish va tahlil qilishga oid ma'lumotlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: malakali, pedagogik, texnologiyalarni, voleybolchi qizlarning, jismoniy rivojlanish, qo'llashda usullari, amaliy, tavsiyalar, mashg'ulotlar.

Аннотация: В дипломной работе представлены данные по изучению и анализу факторной структуры подготовки квалифицированных волейболисток в связи с динамикой нагрузки.

Ключевые слова: квалифицированный, педагогический, технологии, физическое развитие, методы применения волейболисток, практические, рекомендации, упражнения.

Annotation: In this thesis, the data on the examination and analysis of the training factor structure of qualified volleyball girls in connection with loading dynamics are presented.

Key words: qualified, pedagogical, technologies, volleyball girls, physical development, methods of application, practical, recommendations, training.

Mavzusining dolzarbligi Jismoniy madaniyat va sport – xalq umumiy madaniyatining ajralmas bir bo'lagi, mamlakat har bir fuqarosining jismoniy va ma'naviy takomillashuvini ta'minlovchi negizdir.

Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy-ma'rifiy tarbiyalanishi, shubhasiz, uning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni ham ko'zlaydi. Yoshlarda faol turmush tarzi, ma'naviyat, gumanizm va yaxshilikning yuqori timsollarini tarbiyalashda jismoniy madaniyat va sportning vosita, usul va uslublarini keng qo'llash muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy madaniyat va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni va Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-son

“Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarorlar va boshqa bu sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda aks etgan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Malakali voleybolchi qizlarning tayyorgarlik turli tomonlari ko'rsatkichlarining bir-biri o'rtasidagi va qo'llanilayotgan yuklama parametrlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tuzilmasini tahlil qilish maqsadida biz ma'lumotlarning korrelyatsiya tahlilini o'tkazdik.

Korrelyatsiya koeffitsientlarini hisoblash uchun “Windows - Excel” kompyuter dasturi qo'llanildi. Biz ushbu dastur uchun ma'lumotlarning avtomatlashtirilgan holda kiritilishi ishlab chiqdik.

Yuklamalar parametrlari va 3 ta guruh voleyvoli tayyorgarligining turli tomonlari ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsientlari qiymatlarining matritsasi keltirilgan. Matritsalarda vertikal tartib raqamlar quyidagilarni bildiradi:

- 1 – I shiddat zonasidagi umumiy yuklamalar o'lchami.
- 2 – I shiddat zonasidagi ixtisoslashgan yuklamalar o'lchami
- 3 – II shiddat zonasidagi umumiy yuklamalar o'lchami
- 4 – II shiddat zonasidagi ixtisoslashgan yuklamalar o'lchami
- 5 – III shiddat zonasidagi umumiy yuklamalar o'lchami
- 6 – III shiddat zonasidagi umumiy ixtisoslashgan yuklamalar o'lchami
- 7 – IV shiddat zonasidagi umumiy yuklamalar o'lchami
- 8 – IV shiddat zonasidagi ixtisoslashgan yuklamalar o'lchami
- 9 – UJT yuklamalar o'lchami
- 10 – MJT-1 yuklamalar o'lchami
- 11 – MJT-2 yuklamalar o'lchami
- 12 – O'TI yuklamalar o'lchami
- 13 - TI yuklamalar o'lchami
- 14 – O'TK yuklamalar o'lchami
- 15 – O'TKQ (qarish bilan) yuklamalar o'lchami

Yuklamalar parametrlari va voleyvol tayyorgarligining turli tomonlari ko'rsatkichlari o'rtasidagi tuzilmaviy o'zaro bog'liqlikning tahlili shuni ko'rsatdiki, anaerob-alaktat yuklamala qo'llanilgandan so'ng tezkor-kuch, umumiy va maxsus tayyorgarlikni ifodalovchi ko'rsatkichlar korrelyatsiya koeffitsientlarining yuqori darajadagi qiymatlariga ega ($R > 0,7$). Bu shundan dalolat beradiki, anaerob-alaktat yo'nalishdagi yuklama parametrlarining dinamikasi tezkor-kuch portlovchi tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi bilan o'zaro chambarchas bog'liq.

Yuklamalar parametrlari va II guruh voleyvoli uchun tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning korrelyatsiya koeffitsientlari matritsasi keltirilgan (vertikal bo'yicha berilgan raqamlar 80 betda ko'rsatilgan). Ushbu holda ham tahlil voleyvolning yuklama parametrlarining tegishli dinamikasi bilan o'zaro uzviy bog'liqlikka ega ekanligini tasdiqlaydi.

III-guruh voleyvoli uchun korrelyatsiya koeffitsientlari matritsasi berilgan. III guruhning tayyorgarlik ko'rsatkichlari va yuklamalar parametrlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tuzilmasining tahlili shuni ko'rsatdiki, yuqori darajada bog'liqlikka ega bo'lgan korrelyatsiya koeffitsientlari soni bu yerda I va II guruhlariga nisbatan ancha kam.

Biz keyingi tadqiqotlarimizda regressiya tahlilini qo'lladik. Bu yerda I va II guruhlar sportchilarning MF hamda TTT ko'rsatkichlari uchun regressiyaning tenglashtirish qiymtlari aniqlandi.

Ushbu holda mustaqil o'zgaruvchilarga (argumentlarga) yuklama parametrlari, tobe o'zgaruvchilarga (funktsiyalarga) esa S-hum, I-huj, Pk, a, W-max, W-submax ko'rsatkichlar kiritildi.

Regressiyani tenglashtirish koeffitsientlarining mutlaq qiymtalari yuklama parametrlarining MF va TTT ko'rsatkichlarining ta'sir etish miqyosini aniqlashga yordam berdi. 5-ilovada regressiya tenglamalarini va ta'sir etish miqyosilari hamda o'zgaruvchilarning belgilari ko'rsatilgan. 3 ta tajriba guruhleri voleyvolning tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi tahlili shuni ko'rsatdiki, I va II guruhlar voleyvolida tezkor-kuch ko'rsatkichlari, kuch chidamliligi, TTH va MF ning rivojlanganligi III-guruh voleyvoliga nisbatan ancha ustun (25-30%). Biroq 2-3 haftalik Mtslardan so'ng voleyvolda tanlangan yo'nalishdashi yuklamalarni keyinchalik davom ettirishdagi bo'lgan qiziqishning so'nganligi kuzatildi. SHu sababli yuklamani o'lchami, yo'nalishi va ixtisoslashganligi boshqacha bo'lgan yuklama bilan almashtirishga to'g'ri keldi. Ma'lum bir yo'nalishdagi yuklamalar: tezkor-kuch yoki kuch chidamliligi, shuningdek MF va TTT ko'rsatkichlari ta'sirining maqsadga muvofiq bo'lgan davomiyligini aniqlash maqsadida biz har bir 2 xaftalik MTS lardan o'sng tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini tekshirib ko'rdik.

yuklamalar ta'siri paytida 3 haftalik mezotsikllarga qadar voleyvolning tayyorgarlik ko'rsatkichlari, MF va TTT ko'rsatkichlari dinamikasi keltirilgan.

I – guruh voleyvolning tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi (MF).

Eslatma abtsessalar o'qida haftalik mikrotsikllar bo'yicha vaqt davomiyligi: ordinatalar o'qida sekundlar, milisekundlardagi vaqt hamda 1 gacha bo'lgan nisbiy shkala aks ettirilgan.

II – guruh valeyvolining tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi. asosida 3 ta guruhlar valeyvol MF va TTTning asosiy ko'rsatkichlari dinamikasini qiyosiy tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, anaerob-alaktat va anaerob-glikolitik yuklamalarning qo'llanilishi yuqori malakali valeyvol tayyorgarligida muhim darajada katta o'zgarishlarga erishishga imkon yaratadi. Biroq bunday bir tomonga yo'naltirilgan yuklamalarning qo'llanilishi 2 haftalik MTS larda ko'proq anaerob-alaktat yoki anaerob-glikolitik yuklamalar qo'llanilgandan so'ng keyingi haftalik MTSda yuklamalarning yo'nalishi, ixtisoslashganligi yoki o'lchamini o'zgartirish zarur.

III-guruh valeyvolining tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi.

Bunday almashlashdan keyin o'sha avvalgi yo'nalishdagi yuklamani qo'llash yanada ijobiy natija beradi. Bunday uyg'unlashtirishda bir tomonga yo'naltirilgan yuklamalarning umumiy maqsadga muvofiq davomiyligi deyarli 2,5-3 oylik mezotsikllargacha o'sib boradi.

XULOSA. Yuqorida bildirilgan fikrlardan xulosa qilib aytish mumkinki, yuksak malakali: "texnik", "tezkor-kuch" va "funktsional" guruhlar valeyvolning MF xususiyatlari diplom ishida yuklamalarni rejalashtirish hamda nazorat qilish usuliyatini ishlab chiqishning asosiy sharti edi.

Yuqorida aytib o'tilgan guruhlar valeyvolning MQ ni olib borish xususiyatlari MF ko'rsatkichlarining turli darajasi hamda ularning tayyorgarligida qo'llaniladigan o'quv-mashg'ulot yuklamalari xususiyati bilan tushuntiriladi.

Yuqori malakali valeyvol tomonidan qo'llaniladigan yuklamala tuzilmasini chuqur tekshirish borasida olib borilgan bizning tadqiqotlarimiz yuklamalarni kompyuter texnologiyalari yordamida rejalashtirishni amalga oshirishga imkon beradi.

Dastlabki tajriba davomida valeyvol tayyorgarligi tuzilmasi o'zaro bir-biri bilan va qo'llanilayotgan yuklamalar parametrlari bilan bog'liq holda tekshirildi hamda tahlil qilindi.

Yuklamalar parametrlari yuklamalarning asosiy tavsiflariga mos edi. Bu holda yo'nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligi turlicha bo'lgan yuklamalar o'lchamlari aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-son "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlar. Mabuot.uz
2. Kerimov.F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Toshkent "Ilmiy-texnika axboroti

press nashriyoti ” -2021.-68.b;

3. Gaziyeu N.R., To'uchiyev.T.S. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (kurash) O'quv qo'llanma. 2023 - yil 16- sentyabrdagi "33/d" - sonli buyrug'iga asosan B.165.

4.Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." Journal of Positive School Psychology (2023): 870-876.

5.Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.

6.O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.

7.Qurbonovich, Abdullayev Oybek Qurbonovich Abdullayev Oybek. "JISMONIY TA'LIMDA O 'QUVCHILARNING RUHIYATINI TARBIYALASH VA IRODASINI MUSTAHKAMLASHNING AHAMIYATI XUSUSIDA." Scientific journal of the Fergana State University 6 (2023): 132-132.

8.Qurbonovich, Abdullayev Oybek. "DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL KNOWLEDGE AND SKILLS IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 256-261.

9.Qurbonovich, Abdullaev Oybek. "Ways of training students by physical and spiritual development using folk games." World Bulletin of Social Sciences 5 (2021): 138-141.

10.Qurbonovich, Abdullaev Oybek. "Development of Mentally Stable Qualities in Adolescent Students Through Physical Educational Means." European Journal of Humanities and Educational Advancements 2.12 (2021): 141-145.

11.Kurbanovich, Abdullayev Oybek. "Innovative technologies in physical education classes." ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 11.6 (2021): 92-95.

12.Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.

13.Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1042-1045.

14.Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ

ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.

15.Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониёрджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies. Vol. 2. No. 4. 2023.

16.Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.4 (2023): 225-230.

17.Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." Onomázein 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

18.Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." International conference: problems and scientific solutions. Vol. 1. No. 6. 2022.

19.Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

20.Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

21.Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.4 (2023): 219-224.

22.Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.

23.Умаров, А. А., Умарова З. У. (2023). СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД. МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ВРЕМЯ НАУЧНОГО ПРОГРЕССА», 2 (2), 46–52. Получено с <http://academicsresearch.ru/index.php/ispctosp/article/view/1264>.

24.Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliant: search, properties, application." Chemistry (2000).