

16-18 YOSHLI VOLEYBOLCHI QIZLARNING MASHG'ULOT JARAYONIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAHLILI

Abdullayev Botirjon Rahimjonovich

Namangan davlat universiteti jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi

e-mail: abdullayevbotirjon692@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tezisdagi 16-18 yoshli voleybolchi qizlarning mashg'ulot jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili haqida nazariy malumotlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: 16-18 yosh, voleybolchi qizlarning, tayyorgarlik, sifatlar takomillashtirish, mashq, harakatli o'yinlar, maxsus, jismoniy tayyorgarligini tahlili

Аннотация: В данной дипломной работе представлены теоретические сведения по анализу специальной физической подготовленности волейболисток 16-18 лет в процессе тренировок.

Ключевое слово: 16-18 лет, волейболистки, подготовка, качества, совершенствование, упражнения, экшен-игры, специальные, анализ физической подготовленности.

Annotation: This thesis presents theoretical information about the analysis of special physical fitness of 16-18-year-old volleyball girls during training.

Key words: 16-18 years old, volleyball girls, preparation, quality improvement, exercise, action games, special, analysis of physical fitness

Ishning dolzarbligi Mamlakatimiz mustaqilikka erishgandan so'ng ko'plab sohalarda katta o'zgarishlar amalga oshirildi. Sport sohasidagi o'zgarishlar, xususan bolalar sportiga juda katta e'tibor berila boshlandi. Chunki yurtni kelajagi mamalakatimizda o'sib kelayotgan yoshlar bilan chambarchas bog'liq ekanligi hamma ayon. Bunga misol qilib 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 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 O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Sh. Mirziyoev tomonidan 2021-yil 5-noyabrdagi "O'zbekiston Respublikasida 2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII-Paralimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilgan sport turlaridan kelib chiqib sport turlarini yanada takomillashtirish va ommalashtirish to'g'risida"gi PQ – 5279 - sonli farmonini

ko'rsatish mumkin va boshqa bu sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda aks etgan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmonida mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (selektsiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida.

Quyidagilar jismoniy tarbiya va sport tizimini isloh qilishning 2025 yilgacha asosiy yo'nalishlari etib belgilangan:

- jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanayotgan aholining umumiy sonini 30 foizgacha, sport tashkilot va muassasalarida shug'ullanayotgan yoshlarning umumiy sonini 20 foizgacha oshirish;
- davlat sport ta'limi muassasalarida trener va mutaxassislarining sifat tarkibi, xususan oliy ma'lumotli xodimlar sonini bosqichma-bosqich 80 foizgacha yetkazish;
- joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (selektsiya)ning samarali va shaffof to'rt bosqichli – tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish.

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tizimidagi sport maktablari o'quvchi-sportchilari o'rtasida «Bolalar sport o'yinlari»ni o'tkazish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish hamda oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida «Talabalar sport o'yinlari»ni tashkil etish natijasida talabalarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish ko'zda tutilgan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Voleybolchi qizlarning o'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori natijalarga erishish sportchining har tomonlama tayyorgarligi darajasi bilan belgilanadi. Biroq yuqori darajadagi tayyorgarlikning har tomonlama rivojlangan, mukammal texnik va taktik tayyorgarligidan tashqari, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun zarur bo'lgan maxsus chidamlilikni o'stirishga e'tibor berishi lozim. Biz bilamizki, qisqa masofalarda yugurishning maksimal tezligini 20 sekunddan ortiq ushlab turish qiyin. Masofa uzaygani sayin yugurish tezligi ham pasayib boradi. Bunda S.A.Vakurov bergan ma'lumot bo'yicha yugurish tezligining pasayish kattaliklarini turli masofalarda turlicha tezlikka ega bo'lishini ko'rsatib o'tish maqsadga muvofiqdir (1-jadval

1-jadval

S.A.Vakurov bo'yicha 16-18 yoshli Voleybolchi qizlarning turli masofalarga yugurishning maksimal tezligi

Masofa (m)	Yugurish vaqti (jahon rekordi, daq, sek)	Voleybolchi qizlarning da yugurish tezligi (m/sek)
100	9.58	10.43
200	19.19	10.4
400	43.18	9.2
800	1:41.01	7.9
1500	3:26.0	7.3
3000	7:20.67	6.8
5000	12:37.47	6.6
10000	26:17.53	6.3
21 097,5	58:55.00	5.96
42 195	2:04:55.0	5.62

16-18 yoshli voleybolchi qizlarning o'rta va uzoq masofalarga yugurishda yugurish davomiyligining ortishi tezlikning keskin pasayishi bilan ifodalanadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi vosita va usullarining qo'llanishi. Uzoq masofalarga davomli, bir maromda yugurish. Yugurishning bu turida tezlik soatiga 8-12 km gacha yetishi mumkin. Odatda, yugurish organizm uchun yetarlicha kislorod iste'mol qilish sharoitiga o'tadi.

Voleybolchi qizlar bir maromda yugurish tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida mashg'ulotning asosiy vositalardan sanaladi. Tayyorgarligi turlicha bo'lgan yuguruvchilarda bu turdagi yugurishda tezlikni o'lchab berish tomir urish sur'atini nazorat qilish yordamida amalga oshiriladi. Tomir bir daqiqada 140-160 zarba urganda, yugurish tezligi optimal sanaladi. Voleybolchi qizlarning tayyorgarlik davrida bunday rejimda yugurib o'tiladigan masofalar 10-35 km, ularning davomiyligi esa 45 daqiqadan 2 soatgacha davom etadi.

Xulosa qilib aytganda ommaviy sport musoboqalarda Voleybolchi qizlar o'rta masofalarga yuguruvchilarning tutgan o'rni muximdir, buni yuqorida ta'kidlab o'tilgan ommaviy sport musoboqarlardagi ishtiroki va aholining keng qatlamida sog'lomlashtiruvchi ahamiyatiga egadir. Inson sog'lom turmush tarzini to'g'ri amalga oshirish uchun ixtiyoriy ravishda sport bilan muntazam shug'ullanishi lozim.

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. Программа развития дечко-юношеского волейбола в Восточно-Казахстанской области на 2016-2020 годы.- Усть-Каменогорск. - 2016.- 94с.
5. Шарафеева А.Б. Физическая подготовка волейболистов. Методические рекомендации. - Томск. - 2008. -54 с.
6. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 529-534.
7. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.
8. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 726-731.
9. Умаров, Абдусамат Абдумаликович. "Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок." *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3.12 (2022): 15-18.
10. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 13-22.
11. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." *Central asian journal of literature, philosophy and culture* 3.11 (2022): 315-318.
12. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 23-30.

13.Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES IN ROADCASTS." Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal 4.05 (2023): 177-185.

14.Erkuzievich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.

15.Ro'zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." Scientific-theoretical journal of International education research 1.3 (2023): 92-97.

16.Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.

17.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.

18.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.

19.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.

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

21.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.