

YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI NAZORAT QILISH USULLARI

Rushen Azizova Ismoilovna

*Namangan davlat pedagogika unistituti, dotsent e-mail: rushen.azizova59@mail.ru
telefon: 97 370 75 45*

O'ljaboyev Faruh Adurasul o'g'li

*Namangan davlat pedagogika instituti, magistrant
e-mail: oljaboyev.farruhbek@gmail.com*

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh voleybolchilarni sport mashg'ulot jarayonlari ta'sirida jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlar, ularni nazorat qilish va baholash haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy rivojlanish, morfologiya, antropometriya, voleybol, dinamometriya, kam harakatlanish, jismoniy faollik.

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотации: В данной статье приведены теоретические сведения и практические рекомендации по изменению физического развития юных волейболистов в результате тренировочных процессов, их контроль и оценка.

Ключевые слова: Физическое развитие, морфология, антропометрия, волейбол, динамометрия, малоподвижность, двигательная активность.

METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Annotation: This article provides theoretical information and practical recommendations on changes in the physical development of young volleyball players as a result of training processes, their monitoring and evaluation.

Keywords: Physical development, morphology, anthropometry, volleyball, dynamometry, sedentary, physical activity.

KIRISH

Jamiyat a'zosining jismoniy rivojlanganligiga mavjud ijtimoiy tuzum, undagi muhit, ijtimoiy sharoitning ta'siri muhim rol o'ynaganligi hozirgi kunda o'z isbotini topgan. Azal-azaldan insonlar o'z tanasining rivojlanganligi haqida bosh qotirib o'z davrning mavjud sharoiti, muhiti, nazariy bilimlari zahirasiga tayanganlar.

Jismoniy rivojlanish jarayonini kuzatish, tekshirish yosh avlodning har tomonlama sog'lom, garmonik rivojlanishini ta'minlash uchun asos bo'lib xizmat qilishi bilan birga ular orasidan iqtidorli sportchilarni aniqlashga, ularning sportda natija ko'rsatishlari uchun ko'maklashishga ham keng imkoniyatlar yaratadi. Ayniqsa, voleybol sport turida yuqori natijalarga erishishda sportchilarning jismoniy tayorgarlik darajasi bilan bir qatorda antropometrik ko'rsatkichlari va jismoniy rivojlanish darajasi ham birdek muhim hisoblanadi. Jismoniy rivojlanishni tekshirish gavda qismlarining shakli, hajmi va proporsiyalari haqida organizimning ba'zi bir imkomiyatlarini aniqlab beradi. Ko'p hollarda jismoniy rivojlanishning yaxshi davom etishi, jismoniy tarbiya va sport bilan chanbarchas bog'liqdir. Albatta bu faktlarga tayanib hukumatimiz aholimiz hamda yosh avlodni o'sishi va rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportga juda ham katta e'tibor bermoqda. Bunga misol qilib yurtboshimiz tomonidan 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish to'g'risida" gi 5924-sonli farmonini ko'rsatish mumkin. Yosh avlodni jismoniy rivojlanishiga jismoniy tarbiya va sportni ta'sirini oshirish uchun ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo'lib, bu jarayon hozir ham izchil ravishda amalga oshirilmoqda. Biz ham ushbu tadqiqot orqali yosh voleybolchilarni jismoniy rivojlanishiga voleybol 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. Shu asosdan ayni vaqtda sportdagi natija va yosh sportchilar jismoniy rivojlashishini nazoratga olish soha mutaxassisilari oldidagi dolzarb masalalardan biri deb qaramoqdamiz.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

O'sish va rivojlanish jarayoni yagona dialetik yaxlitlik — miqdor o'zgarishlarni sifat o'zgarishlarga o'tishi bilan uzviyligi qonuniyatiga bilan bog'liq. O'sish va rivojlanish tananing uzunlik o'lchovlari va vaznining ortishida namoyon bo'ladi. ***Inson jismining o'sishi va rivojlanishi*** o'z ichiga (qarilik davrini qo'shish bilan) quyidagi ***asosiy qonuniyatlarni*** oladi. Ular:

a) Endogenlik qonuniyati. Jismonan o'sish va rivojlanish tashqi ta'sirlar bilan bog'liq bo'lmay, organizmning ichki ta'siri va sabablari orqali vujudga keladigan, nasliy dasturga

yashiringan, naslni davom ettirish uchun balogʻatga yetishdek organizmning tabiiy talabini qondiradi.

b) Abadiylik qonuniyati. Inson bolalik yoki goʻdaklik davridagi xususiyatlariga ega boʻlgan tuzilishiga umuman qayta olmasligidir.

d) Sikllilik qonuniyati. Oʻsishning faollashuvi va sekinlashuvi davrlari mavjud: hali tugʻilmay turib ona qornidaligi va tugʻilgandan keyingi hayotining birinchi oylaridagi davri; 6-7 yoshda oʻsishni jadallashishi sodir boʻladi (oʻsishni yarim sakrashi); 11-14 yoshga borganda oʻsishni keskin sakrashi yoki oʻsishning balogʻat sakrashi.

Olmoniyalik olimlar oʻsish jarayonini siklliligni hisobga olib, oʻsishni faollashuvi va tanamiz massani ortishi bilan bogʻliq oʻsishni ushlanishi (sekinlashuvi yoki toʻxtab qolishi) haqida ahamiyatli fikrlarni bildirib, oʻsishni bir xilda bormasligi yil davomidagi faslli tezlashuv yoki oʻsish jarayonini pastlashida namoyon boʻlishi, tananing boʻyiga oʻsishi asosan yoz davrlarida, massani ortishi asosan kuz faslida sodir boʻlishini isbotladilar.

e) Asta-sekinlilik qonuniyati. Jismoniy rivojlanishning bu qonuniyati insonni rivojlanishida birinma ketin, asta sekinlik bilan oʻzining rivojlanish bosqichlarini oʻtadi. Organizmni normal rivojlanishida bu davrlardan birini “sakrab” tashlab oʻtib keta olmaydi. Skelet suyaklarini oʻsishini toʻxtashidan avval suyaklar belgilangan oʻlchovgacha oʻsib ulgurishi lozim. Doimiy tishlarni barchasini chiqib ulgurishi uchun sut tishlari tushib ulgurishi lozim va h.k.

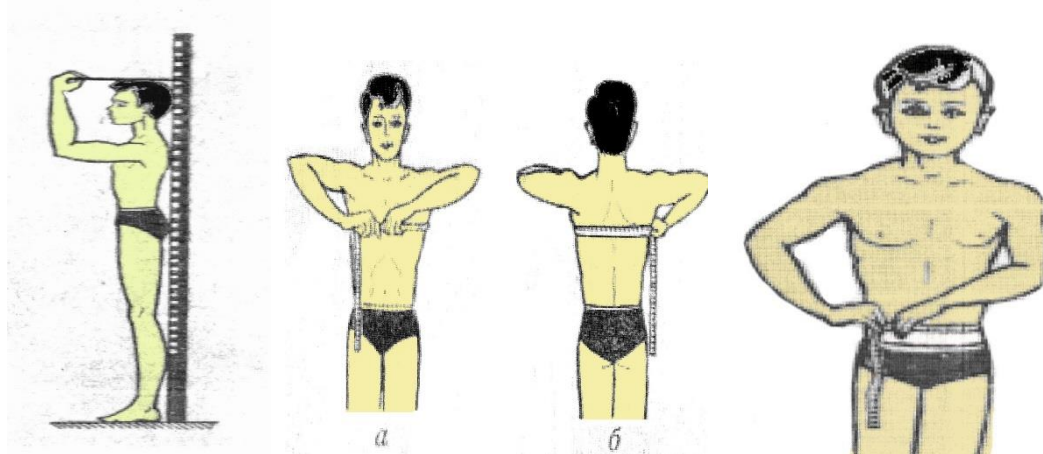
f) Sinxronlik qonuniyati. Bir biriga mos ravishda, baravariga ishlashi qonuniyati oʻz ichiga tanamizning turli aʼzolari va tuzilmalarini nisbatan bir vaqtning ichida oʻsishi va rivojlanishi jarayonini mujassamlashtiradi. Oʻsish va qarish tezlashganda sinxronlik qoidasi buziladi. Shuning uchun oʻsish va qarishning tezlashuvi koʻp holatlarda buzilishlar, kelishmovchiliklar (disgarmoniya)ni keltirib chiqaradi: bu jarayonlar ayrim organlar, tuzilmalar va boshqalarni tempi hamda ifodalanishidan oldinda boʻladi. Tananng umumiy oʻlchami va aʼzolarining mutanosibligi – uning uzunligi, vazni, va koʻkrakning kengligini oʻzida mujassamlashtiradi.

Jismoniy rivojlanganlik darajasi tanimiz aʼzolarini oʻlchovi (antropometriyasi) koʻrsatkichlariga qarab aniqlanadi. Oʻlchamlarni oʻtkazish, uning metodikasiga oid nazariy bilim va amaliy malakalar asosan “Sport morfologiyasi”, “Odam morfologiyasi”,

“Biomexanika”, “Davolash jismoniy madaniyati”, “Sport fiziologiyasi” va boshqa qator fanlar orqali o‘rgatiladi. **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 vaqtida, o‘lcham olish lentasi bilan o‘lchanadi.

Lenta qovurg‘alarning 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 (1-rasm).



Jismoniy rivojlanganlikning o‘lchamlari

Jismoniy rivojlanganlikning nazariy bilimlariga hozirgi kunda **organizmning morfologiyasi oid bilimlari tarkibidan ko‘lamiga ko‘ra keng o‘rin berilgan**. Ularning o‘rganishda quyidagi tibbiyotda qo‘llaniladigan tushunchalarga duch kelamiz. Bular maxsus bilimlar sifatida “Davolash jismoniy madaniyati”, “Sport fiziologiyasi”, “Sog‘lom turmush jismoniy madaniyati”, “Valeologiya” fanlarini o‘qitishda, ular: kalla suyagini o‘rganishda – *kraniometriya*; yurakning xizmat faoliyatini o‘rganishda – *kardiogramma*, yurak qisqarish chastotasini hisoblashda – *pulsometriya*, o‘pkani – *flyurografiya*, buyrakni – *urografiya*, turli morfologik tizimlarni – *morfometriya*; bo‘g‘imlarning harakatchanlik darajasini, hajmlarini aniqlash – *goniometriya*; mushaklar kuchini *dinamometriya* va *retrografiya* deb nomlanadi va ular orqali davolash, olib borilayotgan tadqiqotlarda o‘lchovlar yo‘lga qo‘yiladi.

Bo‘yni o‘sishiga qarab yoki u belgilangan darajada o‘sib bo‘lgandan so‘ng uning vazni ham muvofiq holda ortadi. Jismoniy rivojlanganlikning ko‘rsatgichlaridan yana biri uning vazni,

tana massasi, uning zichligidir. Tanamiz massasi ko'rsatkichlarining yuqoriligi jismoniy rivojlanganligimizning yaxshi sifati deb qaraladi. Tana va uning a'zolari qanchalik darajada baquvvat, pishiq, kuchi ufurib 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 – skelet, muskullar, yog' to'qimalari, ichki a'zolar, teri kabi tarkibiy qismlarning vaznidan tashkil topadi. O'lchamlarning har birining nisbiy miqdori (%) yosh o'tgan sari doimiy o'zgarib boradi.

Jismoniy rivojlanganlikni o'lchashda uning bo'laklari – qismlarini o'zaro mutanosibliги ya'ni proporsiyasi deb nomlanadigan o'lchovga duch kelamiz. Qoida tarzida tanamiz proporsiyasi uning yuqori qismi (boshi va bo'yni) kesimining katta kichikligi, tanasi, tayanish va suyanish a'zolarining alohida bo'lagi (segmentlari)ni tananing umumiy o'zunligiga 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 tasnifini 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 oshirishni maqsad qilib sport turlarini tanlashda adashmaslikni oldini olish uchun qo'l keladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMALR

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'ndalangli hamda tananing aylanasi 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 – jismoniy mashqlar (jismoniy ish) bilan shug'ullanish turmush tarzi davomida odatga aylantirilsa, mushaklarni mashqlantirish to'xtatilmasa, faol harakatlanish davom ettirilsa organizimdagi o'zgarish muskullar va tuzilmalarni takomillashishi tomon, ya'ni, tashqi ko'rinish, qiyofaning basavlatligi tomon o'zgarishlar sodir bo'ladi;

2) kam harakatlanish, jismoniy ish bilan shug'ullanishni chegaralanganligi, ustiga-ustak to'yib ovqatlanishga odat shakllangan bo'lsa, organizmning rivojlanishida buzilishlar yuzaga keladi, muskullar so'lishadi, uning tolalari ingichkalashadi, teri osti va ichki organlarda yog' bosishi tez sodir bo'ladi.

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, me'daning 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.

Jismoniy rivojlanganligining ko'rsatkichlariga qarab turli xildagi kasb-hunarlarini egallash uchun turli tanlovlar-unga oid tadbirlar o'tkaziladi. Kasb-hunarlarini egallash uchun jismoniy rivojlan ganlikning ko'rsatkichlari, tana bo'laklarining o'lchamlarining ahamiyati, ayniqsa, sportning ma'lum bir turi bilan shug'ullanish uchun o'tkaziladigan tanlovlarda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlariga e'tibor kuchli bo'ladi.

Masalan, bo'yning uzunligi – basketbolchi, voleybolchi, qo'l to'pi o'yinchilari, tennis va boshqa sport turlari bo'yicha sportchilar tayyorlashda naf beradi.

Biz mazkur tadqiqotimizni Namangan viloyatining Pop tumanidagi 45-sonli umumta'lim maktabida "voleybol" bilan shu yilning sentyabr oyidan shug'ullana boshlagan 10 nafar o'gil bolalarni tadqiqot guruhi sifatida yana shu yoshdagi Pop tumanidagi 5-sonli umumta'lim maktabidan 10 nafar nazorat guruhida tadqiqot ishini 6 oy davomida olib borish oraqali yosh

voleybolchilarning jismoniy rivojlanishiga voleybol mashg'ulotlari ta'sirini o'rganish jarayonida yakuniy natijalarni quydagi 1-jadvalda keltirdik.

1-jadval

10-12 yoshli voleybolchilarning jismoniy rivojlanishiga voleybol mashg'ulotlari ta'sirini o'rganish jarayoni yakuniy natijalari

No	Antropometrik ko'rsatkichlar	Jinsi	N	Tajriba $x \pm m$	Nazorat $x \pm m$	T	P
1	Bo'yi	O'	10	146.7±4.9	143.4±2.4	7.8	<0.001
2	Vazni	O'	10	42.5±4.5	43.7±1.4	4.44	<0.001
3	O'tirgan holatdagi gavda uzunligi	O'	10	75±2.8	76.1±1.4	8.9	<0.001
4	Ko'krak aylanasi	O'	10	74.8±4.2	73.8±1.7	7.8	<0.001

Mazkur tadqiqot ishimizda voleybol mashg'ulotiga dastlab qatnaasha boshlagan yosh voleybolchilarning jismoniy rivojlanishini dastlabki ko'rsatkichlari va 6 oydan keyingi natijalari bir-biriga taqqoslash orqali aniqlashga urindik. Unga ko'ra tajriba guruhi a'zolarining umumiy natijasi bo'yi uzunligi, nazorat guruhidagi bolalarnikidan 13.3 sm.ga o'sgani, vaznida esa 8.8 kg.ga va ko'krak aylanasi 11 sm.ga ortgani aniqlandi.

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 mutaxassisarlari e'tiborsiz bo'layotgani sezilib qolmoqda. Ushbu e'tiborsizlik natijasida yosh sportchilarni o'sib rivojlanishi uchun sarflanishi zarbo'lgan komponentlarni boshqa vazifalar uchun sarf bo'lishiga sabab bo'lmoqda. Natijada yoshlarni o'sishi va rivojlanishi bir muncha susayadi. Shunday muammolarni hal etish uchun yoshlarni sportga jalb qilgandan so'ng ularga tegishli bo'lgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini doimiy nazoratga olgan holga mashg'ulot mikrosikllarini to'g'rilash 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'YHATI:

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

Decree No. 5924 of the President of the Republic of Uzbekistan "On measures to further improve and popularize physical education and sports" dated January 24, 2020.

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

(A. Abdullayev, Sh.X. Khonkeldiyev - Theory and Methodology of Physical Culture. Textbook for Bachelor's students. - Tashkent, 2016. - 410 pages.)

3. F.A. Kerimov - "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar" - Toshkent. "Zar Qalam" - 2004. - 447 b.

(F.A. Kerimov - "Scientific Research in the Field of Sports" - Tashkent, "Zar Qalam" - 2004. - 447 pages.)

4. Sh.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.Ye. Yusupova - Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. Darslik Toshkent 2017-yil 415 b.

(Sh.K. Pavlov, O.Kh. Abdalimov, Z.E. Yusupova - Theory and Methodology of Volleyball. Textbook, Tashkent, 2017. - 415 pages.)

5. Jiyanov O.M. - Methods of improving the physical fitness of young hand-to-hand fighters// Eurasian Journal of Sport Science 2023; 1(2): B-176-179. (Original title in English, no translation needed).

6. Jiyanov O.M. - 11-12 yoshdagi qo'l jangi kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus jismoniy tayyorgarlikning roli // Scientific Bulletin of NamSU- Научный вестник НамГУ-NamDU ilmiy axborotnomasi – 2023-yil_7-son. B-713-718.

(Jiyanov O.M. - The role of special physical training in the development of physical preparedness of 11-12-year-old hand-to-hand combat athletes // Scientific Bulletin of NamSU - Научный вестник НамГУ - NamDU Scientific Bulletin – 2023, Issue 7. Pp. 713-718.)

7. Жиянов О.М. - Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш қўл жангчиларнинг ўқув машғулотларини режалаштириш // Fan – sportga №4/2023. B-50-52.

(Jiyanov O.M. - Planning training sessions for young hand-to-hand fighters at the initial preparation stage // Fan – sportga No. 4/2023. Pp. 50-52.)

8. Jiyanov O.M. - 10-12 yoshli qo'l jangchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashga yangicha yondoshuvlar // "Gimnastika sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy muammolari va istiqbollari" Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to'plami. - Toshkent: 2024. B-283-285.

(Jiyanov O.M. - New approaches to assessing the special physical preparedness of 10-12-year-old hand-to-hand fighters // "Modern Problems and Prospects for the Development of Gymnastics Sports" International Scientific-Practical Conference Proceedings. - Tashkent, 2024. Pp. 283-285.)

9. Jiyanov O.M. - Yosh qo'l jangchilar maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish // O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrası "Jismoniy tarbiya va

sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari" ilmiy-amaliy anjuman 2024-yil 30-34 bet.

(Jiyanov O.M. - Monitoring training loads in the development of special physical preparedness of young hand-to-hand fighters // Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Department of Physical Education, Theory and Methodology of Sports, "Scientific Research and Prospects for the Implementation of Innovative Technologies in Physical Education and Sports" Scientific-Practical Conference, 2024. Pp. 30-34.)

10. Arabboyev Q.T, Jiyanov O.M. - Yosh qo'l jangchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish // Namangan Davlat Universiteti Ilmiy Axborotnomasi, [2024-12] 833-836 bet. ISSN: 2181-1458, ISSN: 2181-0427.

(Arabboyev Q.T, Jiyanov O.M. - Monitoring training loads in the development of physical preparedness of young hand-to-hand fighters // Namangan State University Scientific Bulletin, [2024-12]. Pp. 833-836. ISSN: 2181-1458, ISSN:)