Xidirov Alibek Atabekovich
O‘zRMV Toshkent Harbiy okrugi xodimi
Tel: +9988890044282

MALAKALI VOLEYBOLCHI BOLALARNING TAYYORGARLIK OMILI TUZLMASINI YUKLAMA DINAMIKASI BILAN BOG’LANGAN HOLDA TEKSHIRISH VA TAHLIL QILISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.11216682

Annotatsiya. Mazkur maqolada malakali voleybolchi bolalarning tayyorgarlik omilli tuzlmasini yuklama dinamikasi bilan bog’langan holda tekshirish va tahlil qilishga oid ma’lumotlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: malaka, pedagogik texnologiyalar, voleybolchi bolalar, jismoniy rivojlanish, mashg‘ulotlar

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 bolalarning 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 valeyboli tayyorgarligining turli tomonlari ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi korrelyatsiya koeffitsientlari qiymatlarining matritsasi keltirilgan. Matritsalarda vertikal tartib raqamlar quyidagilarni bildiradi:

1 – I shiddat zonasidagi umumuiy 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 valeyvol 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 valeyvoli 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 valeyvolning yuklama parametrlarining tegishli dinamikasi bilan o‘zaro uzviy bog‘liqlikka ega ekanligini tasdiqlaydi.

III-guruh valeyvoli 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 guruhlarga 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 guruhlari valeyvolining tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi tahlili shuni ko‘rsatdiki, I va II guruhlar valeyvolida tezkor-kuch ko‘rsatkichlari, kuch chidamliligi, TTH va MF ning rivojlanganligi III-guruh valeyvoliga nisbatan ancha ustun (25-30%). Biroq 2-3 haftalik Mtslardan so‘ng valeyvolda 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 valeyvolning tayyorgarlik ko‘rsatkichlari, MF va TTT ko‘rsatkichlari dinamikasi keltirilgan.

I – guruh valeyvolining 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.

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 компьyuter 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. Gaziyev N.R., To‘ychiyev.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.