

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМКОРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИ

Д.А.Маматкулов Гулистон

Давлат университети ўқитувчиси

Аннотация: Мақолада спортчиларнинг чидамкорлигига ижобий таъсир кўрсатадиган машқлардан фойдаланиб волейболчиларнинг чидамкорлигини ривожлантириш даражасини ўрганиш буйича натижалар келтирилган. Назорат гуруҳидаги натижаларга нисбатан тажриба гуруҳидаги мос кўрсаткичлар педагогик тажриба давомида анча юқори ва статистик ишончли ўзгарганлиги аниқланган.

Аннотация: В статье приведены результаты исследования по изучению развития выносливости волейболистов с помощью упражнений, положительно влияющих на выносливость спортсменов. В экспериментальной группе определено значительно высокие и статистически достоверные изменения, чем соответствующие показатели в контрольной группе в ходе эксперимента.

Annotation: The article presents the results of a study on the development of endurance of volleyball players using exercises that have a positive effect on the endurance of athletes. Significantly higher and statistically significant changes were determined in the experimental group than the corresponding indicators in the control group during the experiment.

Замонавий волейболда жисмоний, техник, тактик тайёргарлиги [1,4] билан бир қаторда мунтазам ва тез ўзгариб турувчи ҳамда узок давом этувчи ўйинда учрайдиган турли вазиятларда спортчиларнинг чидамкорлиги [2, 3] ҳам олдинги ўринларга чиқиб боради. Волейболчиларнинг чидамкорлигини ривожлантиришга йўналтирилган илмий тадқиқотлар адабиётларда кам учрайди. Шу сабабли ҳам ушбу мавзу бугунги кунда долзарб ҳисобланади.

Педагогик тажриба бошида назорат (НГ, n=12) - жисмоний маданият факультети ва тажриба (ТГ, n=12) - волейбол жамоаси аъзолари ГулДУ талабаларининг чидамкорликни характерлайдиган назорат машқларни бажариш натижаларини таҳлили.

Қулай бўлиши учун жадваллар ва диаграммаларда синов-тестлар номи куйидаги тартиб рақамлари билан белгиланган.

1-400 м.га югуриш вақти (с), 2-1000 м.га югуриш вақти (с), 3-5000 м.га югуриш вақти (с), 4-20 та зинадан сакраб кўтарилиш вақти (с), 5-Қўллар билан ерга таянган ҳолатда 20 с. давомида қўлларни букиб ёзишлар сони (марта), 6-4x30 м.га моккисимон югуриш вақти (с), 7- жойидан узунликка сакраш, см, 8-

учхатлаб узунликка сакраш (см), 9-Жойида туриб икки оёқда болдирни сонга тегизиб имкони борича вертикал сакрашлар сони, 10-3 кг.ли коптокни улоқтириш (м).

Тажриба гуруҳи машғулотларида юқорида келтирилган синов-тест машқларидан ташқари яна 60 м.га ва арчасимон югуриш, Оёғини алмаштирган ҳолда 60 м.га сакраб югуриш, югуриб келиб тўпга зарба бериш тақлиди, 20 с. давомида скакалкада сакраш машқлари ҳам қўлланган.

Педагогик тажриба бошида НГ ва ТГ синалувчиларининг танланган тестлар бўйича кўрсатган натижалари асосида асосий статистик характеристикалардан ўртача арифметик қиймат, стандарт оғиш ва вариация коэффициентлари¹ ҳисоблаб топилди. Ҳисобланган катталиклардан НГ ва ТГ синалувчиларининг педагогик тажриба бошида тайёргарлик даражасини белгилайдиган муҳим кўрсаткич ҳисобланган вариация коэффициент қийматлари қуйидагича бўлди: НГ да ўрганилган синов-тестлари бўйича энг кичик кўрсаткич 8-тестда ($V=10,88\%$) ва энг каттаси 9-тестда ($V=14,95\%$), ТГда эса, мос равишда, 2-тестда ($V=10,57\%$) ва 9-тестда ($V=14,96\%$) кузатилди. НГ ва ТГларида вариация коэффициент қийматларининг бир-бирларига яқинлиги, ТГ ва НГ натижаларининг нисбий фарқлари 0,43 % ва 1,42 % оралиғида тебраниши, ўртача нисбий фарқ 0,94 % ҳамда ҳамма ўрганилган тестлар бўйича тажриба бошидаги натижаларнинг фарқи статистик ишончсиз эканлиги тажрибани тўғри ташкил этилганлигини кўрсатади.

Тажриба охирида НГ ва ТГ синалувчиларида олинган натижалар, уларнинг статистик характеристикаларини таҳлили 2-ва 3-жадвалларда келтирилган. НГдаги ўрганилган тестлар орасида педагогик тажриба давомида энг катта нисбий ижобий ўзгариш 13,88 % ни (9-тест) ташкил этган бўлса, энг кам ўсиш эса 2-тестда (9,17 %) кузатилиб, бу гуруҳдаги тестлар бўйича нисбий ўсишнинг ўртачаси 11,20 % ни ташкил этди (1-диаграмма).

Шунинг билан бирга, НГ синалувчилари натижалари ўртача арифметик қийматларининг педагогик тажриба давомидаги ўсишининг Стьюдент тақсимоти критик қийматлари асосида баҳоланган статистик ишончилиги² ўрганилган 10 та тестнинг 8 тасида нормал аҳамиятлилиқ даражасида ($P<0,05$) статистик ишончли ва қолган иккитасида ишончсиз ($P>0,05$) ўзгариш содир бўлганлигини кўрсатди.

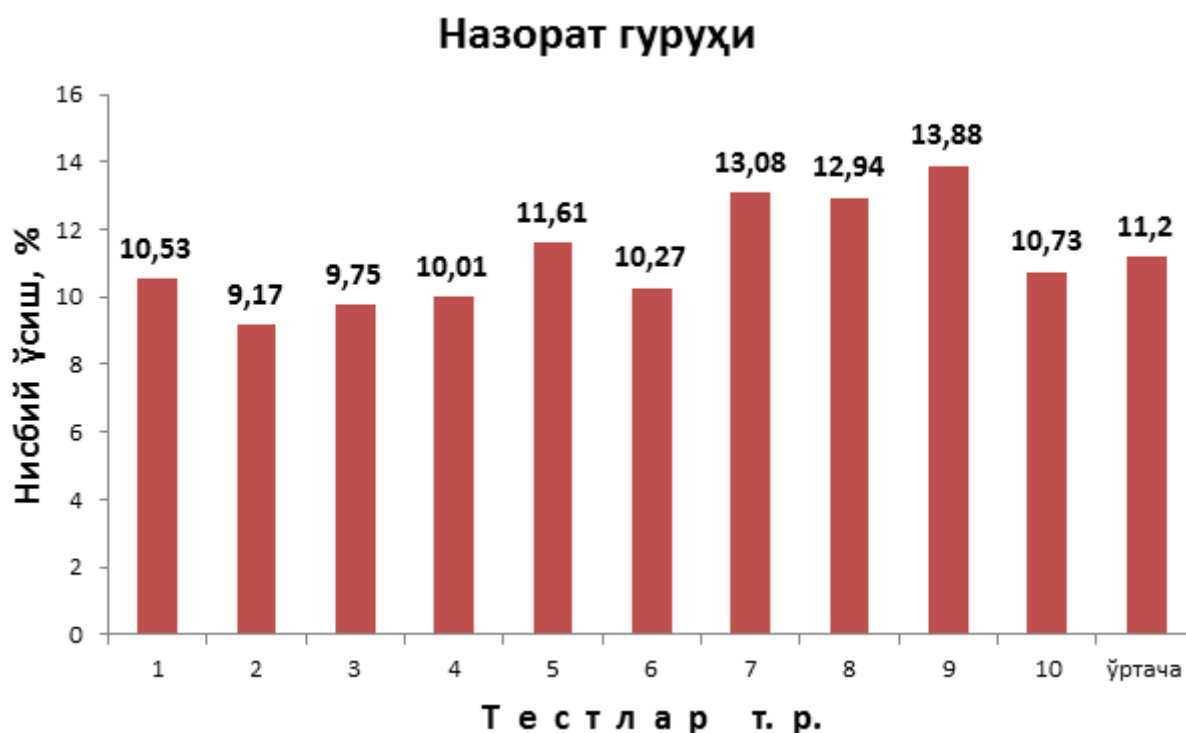
¹ Акбаров А., Мусаев Б.Б., Спорт метрологияси, дарслик, Тафаккур қаноти нашриёти, 2014, 424 б., <http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sport>

² Акбаров А., Спортда математик таҳлил усуллари, Чирчиқ, ЎзДЖТСУ, 2020, 228 б., <http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda>

1-жадвал

Назорат гуруҳи синалувчиларининг ўрганилган тестлар бўйича кўрсаткичларининг педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси

Синов-тестлари	Тажриба бошида		Тажриба охирида		Ўсиш		t	P
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	абсолют	Нисбий, %		
1	76,06	8,83	68,05	7,97	-8,01	10,53	2,33	<0,05
2	258,66	29,56	234,94	25,39	-23,72	9,17	2,11	<0,05
3	1517,84	182,97	1369,86	160,77	-147,98	9,75	2,10	<0,05
4	27,88	3,94	25,09	3,45	-2,79	10,01	1,85	>0,05
5	14,56	2,14	16,25	2,31	1,69	11,61	1,86	>0,05
6	17,04	2,12	15,29	1,92	-1,75	10,27	2,12	<0,05
7	186,36	21,84	210,74	23,58	24,38	13,08	2,63	<0,05
8	509,78	55,46	575,74	61,96	65,96	12,94	2,75	<0,05
9	13,98	2,09	15,92	2,26	1,94	13,88	2,18	<0,05
10	7,64	0,91	8,46	0,95	0,82	10,73	2,16	<0,05



1-диаграмма. НГ синалувчиларининг ўрганилган тестлар бўйича натижаларининг педагогик тажриба давомида нисбий ўсиш динамикаси (%)

ТГдаги ўрганилган тестлар орасида педагогик тажриба давомида энг катта нисбий ижобий ўзгариш 27,46 % ни (9-тест) ташкил этган бўлса, энг кам

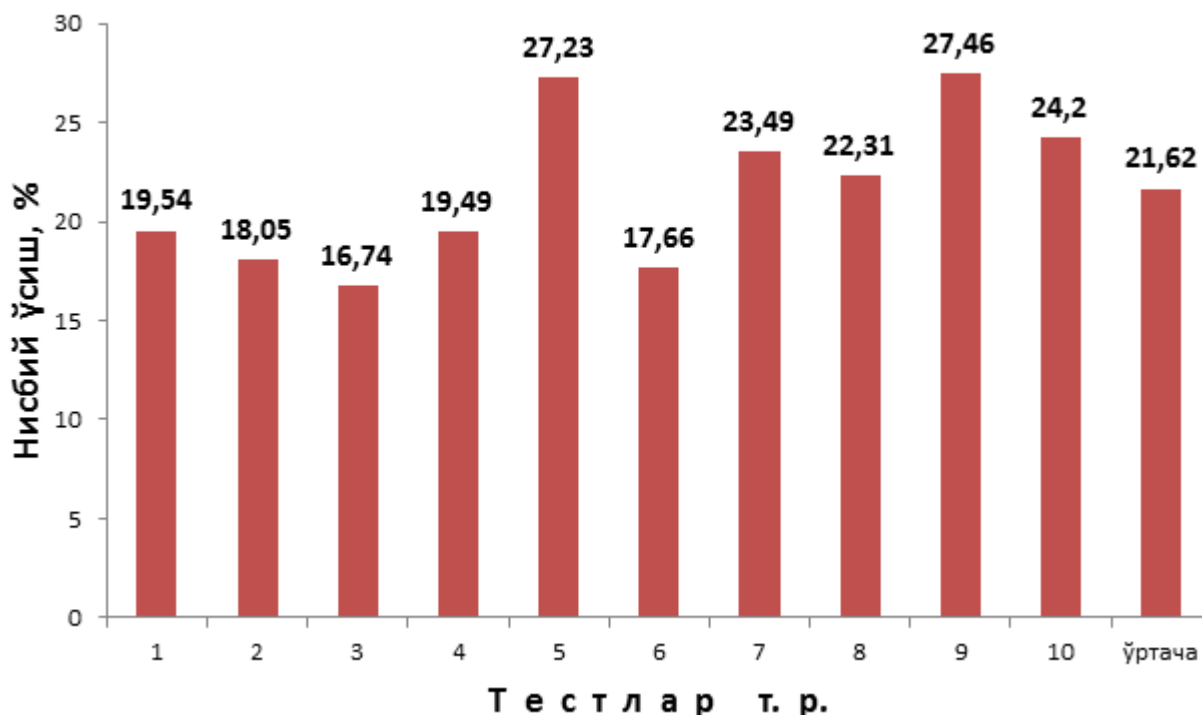
ўсиш эса 3-тестда (16,74 %) кузатилиб, бу гуруҳдаги тестлар бўйича нисбий ўсишнинг ўртачаси 21,62 % ни ташкил этди (2-диаграмма).

2-жадвал

Тажриба гуруҳи синалувчиларининг ўрганилган тестлар бўйича кўрсаткичларининг педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси

Тест-символари	Тажриба бошида		Тажриба охирида		Ўсиш		t	P
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	абсолют	нисбий %		
1	76,39	8,96	61,46	6,67	-14,93	19,54	4,63	<0,001
2	260,44	27,54	213,44	20,44	-47	18,05	4,75	<0,001
3	1496,36	182,68	1245,86	144,83	-250,5	16,74	3,72	<0,01
4	28,06	4,03	22,59	3,04	-5,47	19,49	3,75	<0,01
5	14,43	2,15	18,36	2,59	3,93	27,23	4,04	<0,001
6	16,93	2,13	13,94	1,77	-2,99	17,66	3,74	<0,01
7	184,69	21,79	228,07	24,46	43,38	23,49	4,59	<0,001
8	515,97	55,84	631,07	64,79	115,1	22,31	4,66	<0,001
9	13,84	2,07	17,64	2,42	3,8	27,46	4,13	<0,001
10	7,52	0,89	9,34	1,06	1,82	24,20	4,56	<0,001

Тажриба гуруҳи



2-диаграмма. ТГ синалувчиларининг ўрганилган тестлар бўйича натижаларининг педагогик тажриба давомида нисбий ўсиш динамикаси (%)

ТГ синалувчилари натижалари ўртача арифметик қийматларининг педагогик тажриба давомидаги ўсишининг Стьюдент тақсимооти критик қийматлари асосида баҳоланган статистик ишончлилиги ўрганилган 10 та тестнинг 7 тасида юқори аҳамиятлилик даражасида ($P < 0,001$) ва қолган учтасида яхши аҳамиятлилик даражасида ($P < 0,01$) статистик ишончли ўзгаришлар содир бўланлигини кўрсатди.

Шундай қилиб, педагогик тажриба давомида олинган натижалар ва уларнинг таҳлили ТГ синалувчилари кўрсатган натижалари (гуруҳдаги ўртача нисбий ўсиш 21,62 %) НГ синалувчилари натижаларига нисбатан (11,20 %) анча юқори ва статистик ишончли эканлиги аниқланди, бу эса ТГда қўлланган машқлар тўпламининг самарадорлигини кўрсатди.

Адабиётлар рўйхати

1. Булыкина Л.В., А.С. Ананьин, [Выявление ведущих физических качеств волейболистов и исследование уровня их развития у волейболистов различной квалификации](#), Теория и практика физ.культуры, № 6, 2018, с.61
2. Карева Ю.Ю., И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Ю.В. Кудинова, Л.А. Иванова, [Современные тенденции техники выполнения подач и приема мяча в волейболе](#), Теория и практика физ.культуры, № 3, 2019, с.76
3. Лосев А.В., В.Ю. Шнейдер, [Педагогический анализ скоростно-силовых способностей волейболистов на основе прыжковой подготовки](#), Теория и практика физ.культуры, № 3, 2019, с.90
4. Николаева И.В., Шиховцов Ю.В., Николаев П.П., [Анализ эффективности показателей приема подачи соперника волейболистами высокой квалификации](#), ТПФК, 2020, № 2, с. 26.