

VOLEYBOLCHI QIZLARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA FIZIOLOGIK XUSUSIATLAR

Nodirbek Shavkat o'g'li Safarboyev
Urganch davlat universiteti o'qituvchisi
nnurjamol@mail.ru

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada voleybolchi qizlarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda organizmda sodir bo'ladigan fiziologik o'zgarishlarni o'rganish va mashg'ulot jarayonini oqilona rejalashtirish, yosh voleybolchilarni butun mashg'ulot davomida sport mashg'ulotlari vositalari va usullaridan to'g'ri foydalanish, rivojlanayotgan organizmdagi anatomik va fiziologik o'zgarishlarni hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy, texnik, taktik, psixologik, nazariy, o'yin, voleybolchilar, tayyorgarlik, sportni takomillashtirish, mashg'ulotlar, rejalashtirish, vosita, usullar, organizm, anatomik, fiziologik, tayyorlash, biologik rivojlanish, funktsional, morfologik.

PHYSIOLOGICAL PROPERTIES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FACILITIES OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

ABSTRACT

In this article, the study of physiological changes in the body during the development of physical fitness of female volleyball players and the rational planning of the training process, the correct use of the materials and methods of sports training of young female volleyball players throughout the training, aimed at developing physical fitness, taking into account anatomical and physiological changes in the developing body.

Keywords: physical, technical, tactical, psychological, theoretical, game, volleyball, training, sports improvement, training, planning, material, methods, organism, anatomical, physiological, training, biological development, functional, morphological.

KIRISH

Ma'lumki, voleybolchilarni sport bilan shug'ullanishning yagona jarayoni bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan olti turdagi mashg'ulotlardan iborat: jismoniy, texnik, taktik, psixologik, nazariy va o'yin. Hozirgi vaqtda voleybol bo'yicha sport zaxiralarini tayyorlash sifatini oshirish bilan bog'liq muammolar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bundan tashqari, ushbu kontseptsiyaning keng ma'nosida, ya'ni yosh voleybolchilarning tayyorgarlikning bunday asosiy poydevorini egallashi, buning asosida ular sportni takomillashtirish bosqichida mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli davom ettirishlari mumkin.

Mashg'ulot jarayonini oqilona rejalashtirish, yosh voleybolchilarni butun mashg'ulot davomida sport mashg'ulotlari vositalari va usullaridan to'g'ri foydalanish faqat rivojlanayotgan organizmdagi anatomik va fiziologik o'zgarishlarni hisobga olgan holda mumkin.

Voleybol zaxiralarini uzoq muddatli tayyorlash tizimi biologik rivojlanish sodir bo'ladigan, shuningdek, shaxsning shaxsini shakllantirishning katta yosh davrini qamrab oladi. Bu davrning o'ziga xos xususiyati shundaki, o'sish va rivojlanish jarayoni balog'at yoshining boshlanishi bilan bog'liq bo'lgan yosh voleybolchilar tanasining endokrin qayta tuzilishi fonida sodir bo'ladi va butun organizmning intensiv qayta tuzilishi ham balog'atga etish bilan bog'liq.

Tananing turli organlari va tizimlarining o'sishining kuchayishi davrida, odatda, ularning strukturaviy farqlash jarayonlarida sekinlashuv kuzatiladi va aksincha, ikkinchisi o'sishning sekinlashishi va to'xtashi davrida eng aniq ifodalanadi. Tana tuzilmalarining shakllanishining heterokronizmi turli yosh davrlarida organlarning funktsiyalari xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq.

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODOLOGIYA

Morfologik o'sish va funktsional rivojlanish o'rtasida teskari bog'liqlik mavjud. Shuning uchun morfologik o'sishning kuchaygan davrlari odatda jismoniy sifatlarning sust rivojlanish davrlari hisoblanadi.

Yosh voleybolchilarning jismoniy rivojlanishini belgilovchi morfologik ko'rsatkichlar:

-tananing bo'ylama o'lchamlari (tana uzunligi, yuqori va pastki oyoq-qo'llarning uzunligi);

-tana vazni (mushaklar, suyaklar va yog' qismlarining miqdori);

-aylana o'lchovlari (ko'krak atrofi, bilak, elka, son va pastki oyoq atrofi);



- kenglik o'lchamlari (yelkalar kengligi, tos suyagi)

4 yoshdan 20 yoshgacha bo'lgan davrda tana uzunligi notekis ravishda oshadi. Tana uzunligining minimal o'sishi qizlarda 7 yoshdan 8 yoshgacha va o'g'il bolalarda 8 yoshdan 9 yoshgacha kuzatiladi. Deyarli 10 yoshgacha qizlar tana uzunligi bo'yicha o'g'il bolalardan bir oz pastroq. Keyin qizlar 3 yildan ortiq tana uzunligi bo'yicha o'g'il bolalardan oldinda. O'g'il bolalarda tananing tez o'sishi davri 13 yoshga to'g'ri keladi va ular yana tana uzunligi bo'yicha qizlarni ortda qoldiradilar.

Qizlarda tana uzunligining maksimal o'sishi (7 sm dan ortiq) yiliga 11-12 yoshga to'g'ri keladi. 12 yoshdan keyin mutlaq tana o'sishi sezilarli darajada kamayadi va 16 yoshdan keyin u amalda to'xtaydi. O'g'il bolalarda yil davomida tana uzunligining maksimal o'sishi (8 sm dan ortiq) 13-14 yoshga to'g'ri keladi. 14,5 yoshdan keyin tana uzunligi deyarli o'smaydi, 17-18 yoshdan keyin esa tana o'sishi amalda to'xtaydi (I.I.Bahrax, R.N.Doroxov, 1974).

Qiz va o'g'il bolalarda yuqori oyoq-qo'llarning uzunligining o'sish intensivligi tana uzunligining o'sish intensivligi bilan bir xil naqshga bo'ysunadi. Postki oyoq-qo'llarning uzunligining oshishi tabiatan tana uzunligining oshishiga mos keladi, ammo, ularning o'sish tezligining pasayishi o'sish tana uzunligi va yuqori oyoq uzunligining pasayishiga qaraganda bir tekisda sodir bo'ladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Bolalar va o'smirlardagi mushaklarning funkcionalligi kattalarnikiga qaraganda past. Agar 20-30 yoshli odamlar uchun mumkin bo'lgan maksimal ish qobiliyatini 100% deb oladigan bo'lsak, u holda 9 yoshli bolalar uchun bu atigi 40%, 12 yoshlilar uchun - 65%, 15 yoshlilar uchun - atigi 40%. keksalar - 92%. 14-15 yoshli bolalarda vaqt birligidagi mehnat unumdorligi kattalarnikining 65-70% ni tashkil qiladi.

O'smirlik davridan boshlab, o'g'il va qiz bolalar o'rtasida mushak kuchida sezilarli farqlar mavjud. Qizlarda ham mutlaq, ham nisbiy ko'rsatkichlar sezilarli darajada past. Shuning uchun, kuchning namoyon bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan barcha mashqlarni qizlarda qat'iyroq dozlash kerak. Jinsiy farqlar ham mushaklarning rivojlanishiga ta'sir qiladi katta maktab yoshi. Qizlarda mushaklarning tana vazniga nisbatan og'irligi o'g'il bolalarnikiga qaraganda taxminan 13% kamroq, qizlarda esa butun tananing og'irligiga nisbatan yog' to'qimalarining og'irligi taxminan 10% ga ko'p.

Mushaklar kuchi bo'yicha qizlar va o'g'il bolalar o'rtasidagi farq o'sishda davom etmoqda, chunki qizlarning mushaklari

yupqaroq bo'lganligi sababli, ularda yog' to'qimalarining ko'p qatlamlari mavjud. Qizlarda tana vaznining ortishi mushaklar kuchini oshirishdan ko'ra ko'proq bo'ladi. Ammo kuch jihatidan o'g'il bolalarga taslim bo'lgan qizlar harakatlarni aniqlik va muvofiqlashtirishda ulardan ustun turadilar.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkin katta maktab o'quvchilarining mushaklari elastik, yaxshi asabiy regulyatsiyaga ega va bo'shashishning yuqori qobiliyati bilan ajralib turadi. Kimyoviy tarkibi, tuzilishi va qisqarish xususiyatlariga ko'ra, ularning mushaklari kattalar mushaklariga yaqin. Tayanch-harakat tizimi allaqachon sezilarli statik stresslarga bardosh bera oladi va juda uzoq vaqt ishlashga qodir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, xuddi shu taqvim yoshidagi voleybolchilarning taxminan 30% oldinda, 15-20% ga yaqini rivojlanishda orqada. Biologik yoshning mos kelmasligi bir xil yoshidagi yosh voleybolchilarning jismoniy faoliyatga turlicha chidashini ko'rsatadi. Gap shundaki, bir xil yoshdagi voleybolchilar tananing o'sish va rivojlanish tezligida sezilarli individual xususiyatlarda farqlanadi, ya'ni biologik etilishning turli darajalari yoki turli biologik yosh bilan tavsiflanadi. Bunday individual farqlarning diapazoni ayniqsa, tezlashuv tufayli ortdani kuzatildi.

REFERENCES

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста. // Спорт в школе, 2000. - 16 с.
2. Беляев А.В. Волейбол. Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Дивизион, 2011. - 176 с.
3. Железняк Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков. - М.: Академика, 2004. - 53 с.
4. Клещев, Ю.Н. Юный волейбол, Подготовка юных волейболистов / [Текст] / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 294с.
5. Королев, М.Ф. Мяч над сеткой: Методика обучения юных волейболистов приему и передачам мяча в школе / [Текст] // Физическая культура в школе. – 2009. – №4. – С.33-37
6. Костолл, Д. Л. Физиология спорта / [Текст] / Д.Л. Костолл. – М.: Олимпийский спорт, 2008. – 421с.