

## VALEYBOLCHI BOLALAR JISMONIY RIVOJLANISHINI NAZORAT QILISH USULLARI

**Aliyev Botirjon Bahodirjon o‘g‘li,  
Otamirzayeva Dilafruz Ikromjon qizi**

Namangan davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti magistrantlari

**Annotatsiya:** Mazkur ilmiy maqolada yosh valeybolchilarni o‘quv trenirovka mashg‘ulotlari ta’sirida jismoniy rivojlanishi o‘zgarishi haqida nazariy malumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

**Kalit so‘zlar:** Jismoniy rivojlanish, Marfalogiya, Antropometriya, valeybol sport to‘garaklari, Sport o‘yinlari.

## METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF VOLLEYBALL CHILDREN

**Annotation:** This scientific article provides theoretical information and practical recommendations on changes in the physical development of young volleyball players as a result of training sessions.

**Key words:** Physical Development, Morphology, Anthropometry, Volleyball Clubs, Sports Games.

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 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‘shib rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportga juda ham katta etibor bermoqda. Bunga misol qilib Yurtboshimiz tomonidan 2020-yil 24-yanvardagi 5924-sonli farmonlari “O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish to‘g‘risida”<sup>4</sup> gi farmonlarini ko‘rsatish mumkin. Yosh avlodni jismoniy rivojlanishiga jismoniy tarbiya va sportni ta‘sirini o‘shirish uchun ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan va yana olib borilmoqda biz ham ushbu tadqiqot orqali yosh voleybolchilarni jismoniy rivojlanishlariniga voleybol trenirovkasi mashg‘ulotlarining ta‘sirini aniqlashga urindik. Ko‘p hollarda sport mashg‘ulotlarini o‘tkazishga e‘tibor kuchli bo‘lsada sportchi yoshlarni o‘shib rivojlanishiga kam ahamiyat qaratiladi. Ayni vaqtda sportdagi natija va yosh sportchilar jismoniy rivojlashishini nazoratga olish dolzarb masala deb qaramoqdamiz.

O‘shish va rivojlanish jarayoni yagona dialektik yaxlitlik, - miqdor o‘zgarish larni sifat o‘zgarishlarga o‘tishi bilan uzviyligi qonuniyatiga bilan bog‘liq. O‘shish va rivojlanish tananing uzunligi o‘lchovlari va vaznining ortishida namayon bo‘ladi. **Inson jismining o‘shishi va rivojlanishining** o‘z ichiga (qarilik davrini qo‘shish bilan) quyidagi **asosiy qonuniyatlarni** oladi. Ular: **a).Endogenlik qonuniyati.** Jismonan o‘shish 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 balog‘atga yetishdek organizmning tabiiy talabini qondiradi.

**b) Abadiylik qonuniyati.** Inson bolalik yoki go‘daklik davridagi xususiyatlariga ega bo‘lgan tuzilishiga umuman qaytaolmasligidir.

**d) Sikllilik qonuniyati.** O‘shishning faollashuvi va sekinlashuvi davrlari mavjud bo‘ladi: birinchi - hali tug‘ilmay turib ona qomidaligi va tug‘ilgandan so‘ngi hayotining birinchi oylaridagi davri ; so‘ng 6-7 yoshda o‘shishni jadallashishi sodir bo‘ladi (o‘shishni yarim sakrashi)

<sup>4</sup> O‘zbekiston Respublikasi prezidentining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari tog‘risida” 2020-yil 24-yanvardagi 5924- sonli farmoni. Mabuot.uz

va 11-14 yoshga borganda o‘shni keskin sakrashi yoki o‘shning balog‘at sakrashi sodir bo‘ladi.

*e). Olmoniyalik olimlar* o‘sh jarayonini siklliligni hisobga olib, o‘shni faollashuvi va tanamiz massani ortishi bilan bog‘liq o‘shni ushlanishi(sekin lashuvi yoki to‘xtab qolishi) haqida ahamiyatli fikrlarni bildirdilar. O‘shni bir xilda bormasligi yil davomidagi fasilli tezlashuv yoki o‘sh jarayonini pastlashida namoyon bo‘lishi, tananing bo‘yiga o‘shni asosan yoz davrlarida, massani ortishi asosan kuz faslida sodir bo‘lishini isbotladilar<sup>5</sup>.

*f). Asta-sekinlilik qonuniyati.* Jismoniy rivojlanishning bu qonuniyati insonni rivojlanishida birinma ketin, asta sekinlik bilan o‘zining rivojlanish etaplari(bosqichlari) ni o‘tadi. Organizmni normal rivojlanishida bu davrlardan birini “sakrab” tashlab o‘tib ketaol maydi. Skelet suyaklarini o‘shini to‘xtashidan avval suyaklar belgi langan o‘lchovgacha o‘sh ulgurishi lozim. Doimiy tishlarni barchasini chiqib ulgurishi uchun sut tishlari tushib ulgurishi lozim va x.k.

*g). Sinxronlik qonuniyati.* Bir biriga mos ravishda, baravriga ishlashi qonuniyati o‘z ichiga tanamizning turli a‘zolari va tuzilmalarimizni nisbatan bir vaqtning ichida o‘shni va rivojlanishi jarayonini mujassam lashtiradi. O‘sh va qarish tezlashganda sinxronlik qoidasi buziladi. Shuning uchun o‘sh va qarishning tezlashuvi ko‘p holatlarda buzilishlar, kelishmovchiliklar (disgarmoniya)ni keltirib chiqaradi: bu jarayonlar ayrim organlar va tuzilmalarimiz va boshqalarni tempi va ifodalani shidan oldinda bo‘ladi. Tanang umumiy o‘lchami va a‘zolarimizning mutanosibligi -uning uzunligi, vazni, va ko‘krakning kengligini o‘zida mujassamlashtiradi

Jismoniy rivojlanganlik darajasi tanimiz a‘zolarini o‘lchovi (antropometriyasi) ko‘rsatkichlariga qarab aniqlanadi. O‘lchamlarni o‘tkazish, uning metodikasiga oid nazariy bilim va amaliy malakalar asosan “Odam morfologiyasi”, “Biomexanika”, “Davolash jismoniy madaniyati”, “Sport fiziologiyasi” va boshqa qator fanlar orqali o‘qitiladi.

***Ko‘krak qafasining aylanasi* asosan uch holatda:**

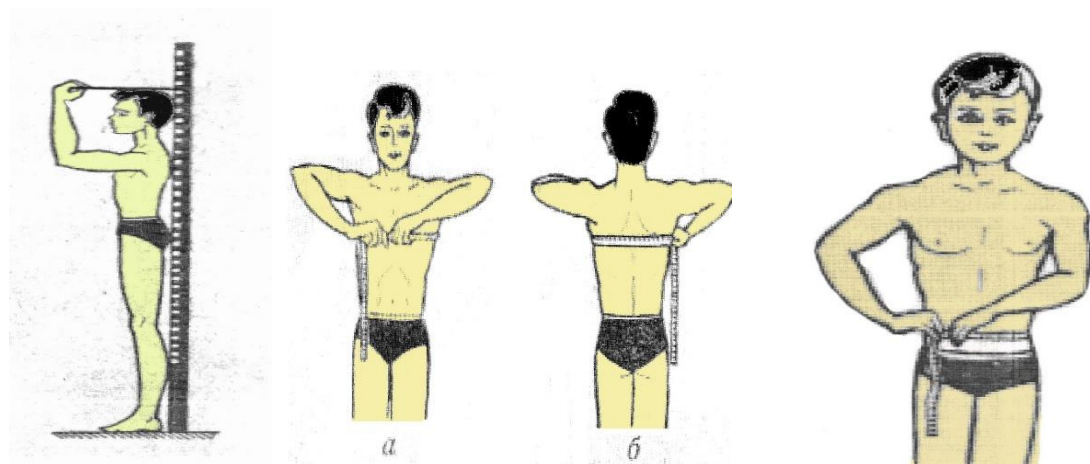
1) to‘liq (maksimal) nafas olganda;

<sup>5</sup> Морфология человека, под. ред. Б.А.Никитюк и В.П.Чтецова, уч. пос., 2-е изд., издательство МГУ, 1990, 67-68 стр.

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 morfologisi 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 – *flyurograftiyasi*, buyrakni – *urograftiyasi*, turli morfologik tizimlarni – *morfometriyasi*; bo‘g‘imlarning harakatchanlik darajasini, hajmlarini aniqlash – *goniometriya*; mushaklar kuchini *dinamometriya* va *retrograftiya* deb nomlanadi va ular orqali davolash, olib borilayotgan tadqiqotlarda o‘lchovlar yo‘lga qo‘yiladi.

Bo‘yni o‘lishiga qarab yoki u belgilangan darajada o‘sib bo‘lgandan so‘ng uning vazni ham muvofiq holda ortadi.

Jismoniy rivojlanganlikning ko‘rsatgichlaridan yana biri uning vaznii, tana massasi, uning zichligidir.



Tanamiz massasi ko‘rsatkichlarining yuqoriligi jismoniy rivojlanganligimizning yaxshi sifati deb qaraladi. Tana va uning a‘zolari qanchalik darajada baquvvat, pishshik, kuchi ufrif 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 - skeletning vazni, muskullar, yog‘ to‘qimalari, ichki a‘zolar, teri kabi tarkibiy qismlardan tashkil topadi. O‘larning har birining nisbiy miqdori (%) yosh o‘tgan sari doimiy o‘zgarishdadir<sup>6</sup>.

Jismoniy rivojlanganlikni o‘lchashda uning bo‘laklarini - qismlarini o‘zaro mutanosibliyi ya‘ni proporsiyasi deb nomlanadigan o‘lchovga duch kelamiz. Qoida tarzida tanamiz proporsiyasi unin 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 foyiziga nisbatan tasnifi tushuniladi.

Tanamizni rivojlanganligini baholashning amaliyotda eng keng tarqalgani uslubiyotlaridan biri indekslash metodidir. Bunda eng sodda hisoblashlar yorda mida tanamiz a‘zolari bo‘laklarini o‘z aro nisbati tasnifini qilish imkoniyatini beradi. Kichik o‘lchamning kattaligi kattaning foyizida 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 oirishni maqsad qilib sport turlarini tanlashda adashmaslikni oldini olish uchun qo‘l keladi.

---

<sup>6</sup> A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -410.b

Hozirgi kunda o'lovlar o'lanayotgan a'zoga qo'l tekkazish hamda qo'l tekkizmay o'lchash bilan o'tkaziladi. Qo'l tekkazish bilan jismoniy rivojlanganlik o'lovlar uch xil ko'rinishda: tananing uzunasi, ko'ndalang hamda tananing aylanasini 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 mashq lantirish to'xtatilmasa, faol harakatlanish davom ettirilsa organizimdagi o'zgarish muskullar va tuzilmalarni takomillashishi tomon, ya'ni tashqi ko'rinish, qiyofaning basavlatligi tomon o'zgarishlarsodir 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 ingichkala shadi, teri osti va ichki organlarda yog' bosishi tez sodir bo'ladi.

Tananing yog' bosishi, to'lishib ketish, qorin mushaklari (to'g'ri, kundalang va qiya) ni bo'shashishi, hazm qilish organlari va boshqa a'zolarning o'lchamini, hajmini kattalashishi, yo'g'onlashishi hisobiga ular organizmda joylashgan joyini “tark” etishlariga sabab bo'ladi. Masalan, medaning 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 kasblar, hunarlarni egallash uchun turli tanlovlar va unga oid tadbirlar o'tkaziladi. Kasb-hunarlarini egallash uchun jismoniy rivojlanganlikning 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‘yinchi lari, tennis va boshqa sport turlari bo‘yicha sportchilar tayyorlashda naf beradi.

Biz mazkur tadqiqotimizni Namangan viloyatining Pop tumanidagi 45-sonli Umumta’lim maktabida “Valeybol” bilan shu yilning septyabr oyidan shug‘illana boshlagan 10 nafar o‘gil bolalarni tadqiqot guruhi sifatida yana shu yoshdagi Pop tumanidagi 5–sonli umumta’lim maktabidan 10 nafar nazorat guruhida taqdiqiqot ishini 6 oy davomida olib borish oraqali yosh valeybolchilarning jismoniy rivojlanishiga valeybol trenirovkasi mashg‘ulotlari ta’sirini o‘rganish jarayonida yakuniy natijalarni quydagi 1- jadvalda keltirdik.

**Yosh valeybolchilarning jismoniy rivojlanishiga valeybol trenirovkasi mashg‘ulotlari ta’sirini o‘rganish jarayoni yakuniy natijalari**

*1-jadval*

No	Antropometrik ko‘rsatkichlar	Jinsi	N	Tajriba $x \pm m$	Nazorat $x \pm m$	T	P
1	Bo‘yi	O‘	10	166.7±4.9	153.4±2.4	7.8	>0.01
2	Vazni	O‘	10	52.5±4.5	43.7±1.4	4.44	>0.01
3	O‘tirgan holatdagi gavda uzunligi	O‘	10	85±2.8	76.1±1.4	8.9	>0.01
4	Ko‘krak aylanasi	O‘	10	84.8±4.2	73.8±1.7	7.8	>0.01

Mazkur tadqiqot ishimizda valeybol mashg‘ulotiga dastlab qatnaasha boshlagan yosh ganbolchilarning jismoniy rivojlanishini dastlabki ko‘rsatkichlari va 6 oydan keying natijalri 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, vazinida esa 8.8 kg ga va ko‘krak aylanasining 11 sm ga ortgani aniqlandi.

**Xulosa**

Mazkur tadqiqotni olib borishda sport mashg‘ulotlari va ular orqali hal qilinadigan vazifalar qatorida yosh valeybolchilarni jismoniy rivojlanishini doimiy nazoratga olish razuriyati borligi va bunga ko‘p soha mutaxassislari etiborsiz bo‘layotgani sezilib qolmoqda.Ushbu etiborsizlik natijasida yosh sportchilarni o‘sib rivojlanishi uchun sarflanishi razor bo‘lgan komponentlarni boshqa vazifalar uchun sarf bo‘lishiga sabab bo‘lmoqda. Natijada yoshlarni o‘sishi va rivojlanishi birmuncha 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 mutonsip qilib rivojlantiramiz.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. O‘zbekiston Respublikasi prezidentining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari tog‘risida” 2020-yil 24-yanvardagi 5924- sonli farmoni. Mabuot.uz
2. A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -410.b
3. F.A.Kerimov ” Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar”. Toshkent. ”Zar qalam” -2004.-447.b.
4. SH.K.Povlov,O.X.Abdalimov,Z.Ye.Yusupova. Valeybol nazaryasi va uslubiyoti. Darslik Toshkent 2017-yil 415.b
5. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik – Toshkent 2014-yil 284 b
6. Морфология человека, под. ред. Б.А.Никитюк и В.П.Чтецова, уч. пос., 2-е изд., издательство МГУ, 1990, 67-68 стр.