

15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA SAKRASH CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLARNING STATISTIK TAHLILI

Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi

*Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti mustaqil izlanuvchisi,
Farg‘ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti “Sport o‘yinlari
nazariyasi va uslubi katedrasi” o‘qituvchisi*

Annotatsiya: Maqolada 15-16 yoshli voleybolchilarda sakrash chidamliligini rivojlantirish uchun maxsus mashqlarning samaradorligini o‘rganish natijalari keltirilgan. Tadqiqotda 8 hafta davomida maxsus tanlangan mashqlar majmuasini bajargan 30 nafar sportchi ishtirok etdi. Tajribadan oldingi va keyingi ko‘rsatkichlarning qiyosiy tahlili, o‘zgarishlarning statistik ahamiyatiga urg‘u berilgan.

Kalit so‘zlar: voleybol, sakrash chidamliligi, maxsus mashqlar, yosh sportchilar, statistik tahlil.

Аннотация: В статье представлены результаты исследования эффективности специальных упражнений для развития прыжковой выносливости у 15–16-летних волейболистов. В исследовании приняли участие 30 спортсменов, которые в течение 8 недель выполняли специально подобранный комплекс упражнений. Приведён сравнительный анализ показателей до и после эксперимента, с акцентом на статистическую значимость изменений.

Ключевые слова: волейбол, прыжковая выносливость, специальные упражнения, юные спортсмены, статистический анализ.

Abstract: The article presents the results of a study of the effectiveness of special exercises for developing jumping endurance in 15-16-year-old volleyball players. The study involved 30 athletes who performed a specially selected set of exercises for 8 weeks. A comparative analysis of the indicators before and after the experiment is provided, with an emphasis on the statistical significance of changes.

Key words: volleyball, jumping endurance, special exercises, young athletes, statistical analysis.

Kirish

Sakrash chidamliligi voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismidir, ayniqsa o‘smirlik davrida, asosiy vosita ko‘nikmalari shakllantirilganda. Musobaqa sharoitida voleybolchilar ko‘plab vertikal sakrashlarni amalga oshiradilar, bu nafaqat kuchni, balki charchoqqa chidamlilikni ham talab qiladi. Ushbu tadqiqotning maqsadi yosh voleybolchilarda sakrash chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar samaradorligini o‘rganishdir.

Tadqiqot usullari

Ishtirokchilar: 15-16 yoshli 30 nafar voleybolchi.

Davomiyligi: 8 hafta.

Dastur: haftasiga 3 ta mashq, har biri 20-25 daqiqadan sakrash mashqlarini o'z ichiga oladi.

Baholash: “40 sm balandlikdagi blokga 1 daqiqada sakrashlar soni” va “30 soniyada bir joydan bir necha marta uzunlikka sakrash testi” testidan foydalanildi.

Tahlil: Statistik tahlil Student's t-test yordamida amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalari

1-jadval

“1-daqiqalik qutiga sakrash” testi natijalari (tajribadan oldin va keyin)

Ko'rsatkich	Tajribadan oldin ($M \pm s$)	Tajribadan keyin ($M \pm s$)	Farqi (D)	t-testi	Muhimlik darajasi
1 daqiqada sakrashlar soni	$41,6 \pm 3,4$	$51,2 \pm 3,1$	+9,6	9.78	$p < 0,01$

Ilmiy izoh:

Sakrashlar sonining 9,6 ga ortishi ($t=9,78$, $p<0,01$) sakrash chidamliligining statistik jihatdan sezilarli yaxshilanishidan dalolat beradi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, tavsiya etilgan mashqlar ushbu ko'rsatkichga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

2-jadval

“30 soniyada bir necha marta uzunlikka sakrash” testi natijalari

Ko'rsatkich	($M \pm s$) gacha	Keyin ($M \pm s$)	D	t-testi	Muhimlik darajasi
Umumiy masofa (metrda)	$32,1 \pm 2,6$	$36,4 \pm 2,3$	+4,3	7.85	$p < 0,01$
Sakrashlar soni	$24,6 \pm 1,7$	$27,2 \pm 1,5$	+2,6	6.41	$p < 0,01$

Ilmiy sharh:

Sakrashlar sonining ham, umumiy masofaning ham ortishi nafaqat oyoq mushaklarining kuchi va chidamliligi oshishini, balki sakrash texnikasining takomillashganligini tasdiqlaydi. Statistik jihatdan muhim o'zgarishlar qo'llaniladigan usulning samaradorligini tasdiqlaydi.

Natijalarni muhokama qilish

Tadqiqot natijalari maxsus ishlab chiqilgan mashqlarning sakrash chidamliligini rivojlantirishga ijobiy ta'siri haqidagi farazni tasdiqlaydi. Barcha ishtirokchilarda test sinovlarida sezilarli yaxshilanishlar kuzatildi. Eng samarali mashqlar:

- ✓ Ko'p takroriy sakrash arqon;
- ✓ Chuqur sakrash, keyin sakrash;
- ✓ Har xil balandlikdagi qutiga sakrash;
- ✓ Sakrashlar bilan "zinapoyada yugurish".

Ushbu mashqlar pastki ekstremitalarning mushak-ligamentli apparatlariga doimiy yuk hosil qildi, charchoqqa moslashishni rag'batlantirdi va takroriy portlovchi harakatlarga energiya qarshiligini rivojlantirdi.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot 15-16 yoshli voleybolchilarda sakrash chidamliligini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish samaradorligini ko'rsatdi. Barcha qayd etilgan yaxshilanishlar statistik ahamiyatga ega. Ushbu usulni yosh sportchilarning mashg'ulot jarayoniga kiritish uchun tavsiya etilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Voleybolda yuklama, toliqish, uni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash metodikasi. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

2. Voleybolda musobaqa turlari, musobaqa taqvim rejasi, musobaqa nizomi, uni tashkil qilish. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

3. Voleybolda musobaqa o'tqazish joylarini tayyorlash, uni o'tkazishda hakamlarning vazifalari, huquqlari va majburiyatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

4. Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubiyati. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

5. Voleybolda hakamlik qilish va o'yinlar davomida hakamlarning o'zaro munosobatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

6. Voleybolda mashg'ulot bilan o'yinning bog'liqlik jihatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

7. 15-16 yoshli voleybolchi qizlarning jismoniy rivojlanishining yoshga bog'liq xususiyatlari. Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, aprel, №4-son.

8. 15-16 yoshli qizlarning sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va ularning sport amaliyotidagi o'rni. Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, aprel, №4-son.