

YOSH VOLEYBOLCHILARNING SAKROVCHANLIK QOBILIYATINI MAXSUS MASHQLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, dotsenti:

Raxmanov Eldor Tolibjonovich

e-mail: eldor.0210.87@gmail.com

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 1-bosqich tayanch

doktaranti: Abdusalomov Isroil Komiljon o'g'li

e-mail: abdusalomovisroil@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda sakrash tayyorgarligining roli hamda ushbu tayyorgarlik orqali musobaqa faoliyatida natija samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatilishi haqida ma'lumot va amayil tavsiyalar bayon etilgan hamda tajribada isbotlangan.

Kalit so'zlar: sakrovchanlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sakrash chidamliligi, musobaqa faoliyati.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,

доцент: Рахманов Элдор Толибжонович

e-mail: eldor.0210.87@gmail.com

Узбекский государственный университет физической культуры и

спорта, 1 курс базового докторанта:

Абдусаломов Исроиль Комилжон угли

e-mail: abdusalomovisroil@gmail.com

Аннотация: В данной статье описана и доказана на опыте роль прыжковой тренировки в развитии физической подготовленности юных волейболистов и положительное влияние этой тренировки на результативность результатов в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: прыжки, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, прыжковая выносливость, соревновательная деятельность.

EFFECTIVENESS OF DEVELOPMENT OF JUMPING ABILITY OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS THROUGH SPECIAL EXERCISES

Uzbek state university of physical culture and sport, docent:

Raxmanov Eldor Tolibjonovich

e-mail: eldor.0210.87@gmail.com

Uzbek state university of physical culture and sport, 1-cours doctarant;

Abdusalomov Isroil Komiljon o'g'li

e-mail: abdusalomovisroil@gmail.com

Annotation: In this article, the role of jumping training in the development of physical fitness of young volleyball players and the positive effect of this training on the effectiveness of the results in the competition activities are described and proven by experience.

Key words: jumping, general physical fitness, special physical fitness, jumping endurance, competitive activity.

Ishning dolzarbligi. Voleybolchilar bilan ishlashda jismoniy tayyorgarlik alohida ahamiyatga ega, chunki o'yinning texnik usullar va taktik harakatlarini o'zlashtirish jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi — sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Jismoniy tayyorgarlikning o'rni, ayniqsa, musobaqalar bir necha kun o'tkazilsa va o'yin beshta partiyadan iborat bo'lsa, yaqqol namoyon bo'ladi. Yosh voleybolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish ularning musobaqa faoliyati va mashg'ulot qonuniyatlarini ilmiy asosda o'rganishga qaratilgan bo'lishi kerak. Tayyorgarlik jarayonining asosiy va salmoqli tarkibiy qismlaridan biri bu o'yinchilarning sakrash tayyorgarlik jarayonidir. O'yinda to'plangan ochkolarning 90-95% to'r ustidagi kurashlar (to'siq qo'yish, hujum zarbasini berish)da qo'lga kiritilishi isbotlangan bo'lib, buning uchun esa voleybolchilarning sakrash tayyorgarligi yuqori darajada bo'lishi talab etiladi.

Uslubiy materiallarni tahlil qilish va zamonaviy amaliyotni kuzatish natijalari shuni ko'rsatadiki, hozirgi kunda mamlakatimizda yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish metodikasi tizimli ravishda yo'lga qo'yilmagan bo'lib, unda: tayyorgarlik bosqichlarining xususiy vazifalari hisobga olinmaydi; sakrash qobiliyatini tarbiyalash uchun ishlatiladigan vosita va usullarning aksariyatini tuzilishi va mazmuni o'zaro mos kelmaydi; qo'llaniladigan vositalarining soni kam ekanligi esa mashg'ulot samarisi kamayishiga olib keladi; mashg'ulotlarda sakrash mashqlarining izchil taqsimlanmaganligi natijaga erishishga to'sqinlik qiladi.

Ishning maqsadi: Tayyorgarlik davrida yosh voleybolchilarni sakrash tayyorgarligi jarayonini optimallashtirish orqali musobaqa faoliyatida sport natijalarini oshirish.

Ishning vazifalari: 1. Yosh voleybolchilarning sakrash tayyorgarligi jarayonini optimallashtirishga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni va musobaqa jarayonini o'rganish va tahlil qilish;

2. Yosh voleybolchilarning sakrash tayyorgarligi jarayonini samarali tashkil etish uchun mos bo'lgan mashqlar majmuasi va mashg'ulot uslublarini aniqlash hamda tajribada isbotlash.

Yosh voleybolchilarning musobaqa faoliyatidagi harakatlari tahlil qilinganda, to'siq qo'yish va hujum zarbalarini bajarish samaradorligi sakrash tayyorgarligi sifatiga bog'liq ekanligi qayd etildi. Kuzatishlar orqali mashg'ulot jarayonidagi sakrash tayyorgarligining mazmuni (tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulotlarda sakrashlar soni, me'yori; maxsus va oddiy sakrash mashqlari miqdori) aniqlandi.

Musobaqaviy o'yinlarda jamoa yetakchilari sezilarli taktik yuklamani yengib, taxminan bir xil miqdordagi to'siq qo'yish va hujum zarbalarini amalga oshirdilar. Bu mashg'ulot jarayonida musobaqa darajasidan kam bo'lmagan sakrash mashqlari hajmlaridan foydalanishni nazarda tutadi. To'siq qo'yish va hujum zarbasini bajarish texnikalari yuklama hajmi jihatidan ham, biomexanik jihatdan ham turli xil bo'lib, bu mashg'ulotlarini rejalashtirish jarayonida qat'iy hisobga olinishi kerak.

Odatiy tayyorgarlik tizimida esa tayyorgarlik davrining bosqichlarida ma'lum sakrash harakatlari (to'siq qo'yish va hujum zarbasini berish) yuklamasining hajmi juda kam va voleybol uchun o'ziga xos bo'lmagan sakrash mashqlari (obyektlar bilan sakrashlar, uzunlikka sakrash, bir oyoqda sakrash va boshqalar) yuklamasining hajmi esa tayyorgarlikning barcha bosqichlarida ustunlik qiladi. Mashg'ulot jarayonida sakrash tayyorgarligi uchun mashqlarning nomutanosib taqsimlanishi, musobaqa faoliyati uchun aynan xos bo'lgan harakatlar hajminig sezilarli darajada kamligi sakrash qobiliyati va sakrash chidamliligi darajasining sezilarli darajada oshishiga imkon bermaydi. Olingan natijalar musobaqa va mashg'ulotlardagi sakrash yuklamalari o'rtasida aniq farqlar mavjudligini, mashg'ulotlarning tahlili tayyorgarlik davrining bosqichlarida

sakrovchanlik va sakrash chidamliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarning yetarli emasligini ko'rsatadi.

Tadqiqotlarimiz natijalari va ilgari bajarilgan ilmiy-uslubiy ishlar ma'lumotlariga asoslangan holda son, tizza va oyoq to'pig'i bo'g'imlari mushaklarini rivojlantiruvchi mustahkamlovchi sakrash mashqlari ro'yxati hamda sakrash mashqlari dasturini tuzdik.

Sakrashni tayyorgarligini oshirish uchun tavsiya etilgan mashqlar ro'yxati:

1. To'liq yoki yarim o'tirgan holatdan yuqoriga sakrash (sakrash oldidan tizza bo'g'imi 130-140° bukilgan bo'lishi lozim).
2. Balandligi 60 – 80 sm bo'lgan tumbaga sakrash.
3. Asosiy depsinuvchi oyoqda yuqoriga sakrashlar.
4. To'liq o'tirgan holatdan yuqoriga sakrash (umurtqa pog'onasi to'g'ri tutilishi lozim).
5. Tizzalarni bukmasdan oyoq to'pig'i bilan depsinish orqali yuqoriga sakrash.
6. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish (tizza tez va baland ko'tarilishi lozim).
7. Yonga qadam tashlab har qadamda to'siq qo'yishni taqlid qilish (yarim o'tirish holatidan sakrash).
8. Ikki oyoqda sakrab, iloji boricha balandroq belgilarga yetish.

Tavsiya etilgan mashqlar asosida tayyorgarlik davrida sakrash tayyorgarligi va sakrash chidamliligi ko'rsatkichlarining oshirishga qaratilgan mashg'ulot dasturini ishlab chiqdik.

Tavsiya etilgan mashqlar asosida sakrash tayyorgarligini oshirish bo'yicha mashg'ulot dasturi

Bosqichlar	Mashqlarning ta'sir yo'nalishi	Tavsiya etilgan mashqlar va ularning qo'llash usullari	Mashqlarni bajarish, ular orasidagi intervallar va dam olish me'yorlari	Mashqlarni bajarish muddati
-------------------	---------------------------------------	---	--	------------------------------------

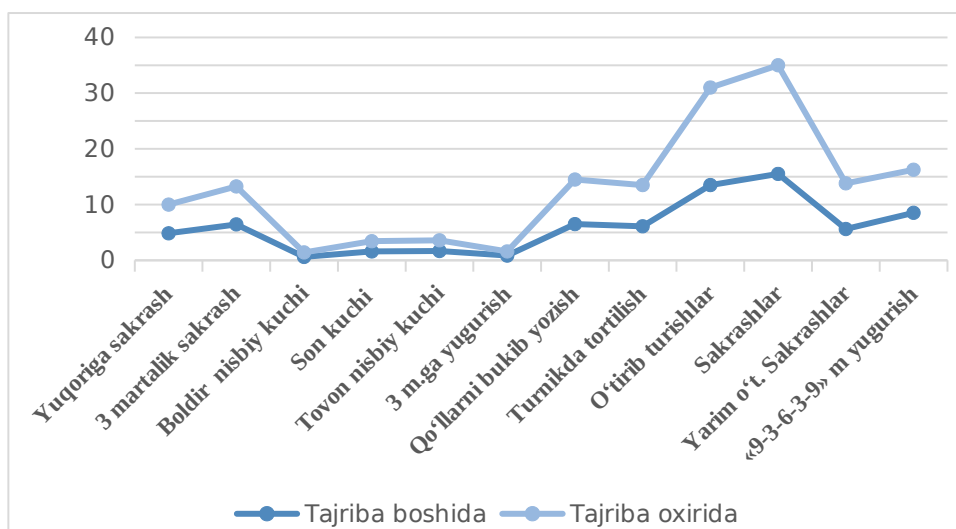
I	Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun	2, 3, 6-mashqlar, asosiy mashg'ulot bilan birgalikda bajariladi. Mashqlar to'ldirma to'plar (3-5 kg) bilan amalga oshiriladi.	Har bir seriyada (2-3 seriya) 20 tadan; seriyalar oralig'ida dam olish vaqti – 1–2 daq; mashqlar orasidagi interval 2–3 daq.	Har bir mashg'ulotda
	Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun	1, 4-mashqlar, asosiy mashg'ulot bilan birgalikda bajariladi.	Har bir seriyada (2 seriya) 20 tadan; interval 2-3 daq; dam olish vaqti puls daqiqasiga 130 tagacha pasaygunicha	Har bir mashg'ulotda
II	Sakrash chidamliligini rivojlantirish uchun		Har bir seriyada (4 seriya) 15 tadan; interval 3-5 daq; dam olish vaqti puls daqiqasiga 120–130 tagacha pasaygunicha	Yetti kunlik mikro-siklda 2 martadan
III	Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun	5, 7, 8-mashqlar, asosiy mashg'ulot bilan birgalikda bajariladi.	Har bir seriyada (3–4 seriya) 25 tadan; interval 2-3 daq; dam olish vaqti puls daqiqasiga 130 tagacha pasaygunicha	Har ikkita mashg'ulotda bir martadan
	Sakrash chidamliligini rivojlantirish uchun		Har bir seriyada (4–5 seriya) 20 tadan; interval 4-5 daq; dam olish vaqti puls daqiqasiga 130 tagacha pasaygunicha	Yetti kunlik mikro-siklda 1 martadan

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, pedagogik tajribadan oldin nazorat va tajriba guruhlariga kiritilgan yosh sportchilarning o'rganilayotgan ko'rsatkichlarini ko'pchiligida sezilarli darajada farq kuzatilmagan. Nazorat va tajriba guruhlarini sportchilari tayyorgarligining dastlabki ko'rsatkichlarida ishonchli farqlarning yo'qligi, bizning fikrimizcha, O'zbekiston Respublikasining Sport maktablari uchun yagona tanlov tizimi va yosh voleybolchilarni tayyorlashning bir xil dasturiy va me'yoriy asoslari bilan izohlanadi.

O'tkazilgan tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, pedagogik tajribada ishtirok etgan voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini belgilovchi ma'lumotlar

tajriba guruhiga kiruvchi yoshlardagi ko'rsatkichlarning ustuvor o'sishi bilan tavsiflanadi.

Ikkala sinaluvchi guruh voleybolchilari ham tayyorgarlik davridagi sinov topshiriqlarida o'z ko'rsatkichlarini oshirdilar. Biroq, barcha holatlarda ko'rsatkichlarning o'sishi statistik jihatdan ishonchli emas. Dastlabki ko'rsatkichlar bilan taqqoslaganda, tajriba guruhning yosh voleybolchilari deyarli barcha sinov sifati va qobiliyatlari natijalarini statistik jihatdan tabiiy ravishda yaxshilashdi. Istisno 3 m yugurishda kuzatilib, voleybolchilarning nazorat guruhidagi natijalar ($P > 0,05$) tashkil qildi. Ko'rsatkichlarning aksariyatida tajriba guruhi voleybolchilarining dastlabki va yakuniy natijalari o'rtasidagi farqlarning ishonchliligi 95% va 99% ahamiyatga ega.



1-rasm. Tajriba guruhi voleybolchilarining pedagogik tadqiqotdan oldin va keyin jismoniy tayyorgarligini tekshirish natijalari

Nazorat guruhi voleybolchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining statistik jihatdan muhim o'zgarishlari oyoq kaftining nisbiy kuchi ($P < 0,05$), polga tayangan holda qo'llarni bukib-yozish va 20 soniyada o'tirib turish ($P < 0,01$), va sakrash, yarim o'tirgan holatdan sakrashlar ($P < 0,05$) natijalarida qayd etilgan. Turgan joydan uch marta sakrashdagi natijalarning o'sishi farqlarning ishonchliligi ($P < 0,1$) uchun statistik tendentsiyaga ega.

Tajriba guruhi voleybolchilarining harakat vazifalari va nazorat mashqlarida natijalarning ortishi tayyorgarlik davrining mezozikllarida o'quv

mashg'ulotlarining mazmuni va yo'nalishini dasturlashni amalga oshirish bilan izohlanadi. Nazorat guruhi sportchilarining bir xil ko'rsatkichlari natijalarining o'sishi dastur tomonidan tartibga solingan o'quv materiallariga, umumiy va maxsus tayyorgarlik usullari va vositalariga an'anaviy ravishda o'rnatilgan yondashuvlarga, ularni tayyorgarlik davrining bosqichlarida taqsimlashga asoslangan o'quv-mashg'ulot ishlarining tabiati, mazmuni va yo'nalishi bilan tushuntirilishi mumkin. Shu bilan birga, tajriba guruhi sportchilarida ko'rsatkichlarning o'sishi o'n ikkidan o'n bittasida, nazorat guruhida esa faqat oltitada statistik jihatdan ahamiyatli bo'ldi. Buni boshlang'ich darajaning foizi sifatida ifodalangan ko'rsatkichlarning qiymatlari ko'payishi bilan ko'rish mumkin.

Xulosa: Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish hamda amaliyotda yosh voleybolchilarning tayyorgarligi jarayonini kuzatish natijasida olib borilayotgan mashg'ulotlarda aynan musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan sakrash harakatlarini rivojlantirishga yetarli darajada e'tibor berilmasligi hamda tayyorgarlik davrining bosqichlarida mana shunday harakatlarga oid yuklamalarning kamligi yosh sportchilarda sakrovchanlik va sakrash chidamliligini rivojlantirishni samarali tashkil etish imkonini bermay kelayotganligi ma'lum bo'ldi.

Musobaqa faoliyatida natija samaradorligiga sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishini hisobga olgan holda musobaqa oldi tayyorgarlik davrida yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini amalga oshirishda yuqorida tavsiya etilgan ro'yxatdagi mashqlar hamda mashg'ulot dasturidan foydalanish maqsadga muvofiq ekanligi tajribada isbotlandi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori
2. A.A. Pulatov, M.A. Qdirova / Sport pedagogik mahoratini oshirish (Voleybol). //O'quv qo'llanma. – Toshkent.: 2012 -yil. 155-bet.
3. A. A. Pulatov. / Voleybol nazariyasi va uslubiyati. //Darslik – Toshkent. «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020 yil. - 448 b.
4. Q.T.Arabboyev / Sport nazariyasi ; darslik Chirchiq 2023 yil-59 bet

5. I.K.Abdusalomov / Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi tizimi va harakat qobiliyatlarini rivojlantirish: Mag. diss. - Chirchiq, O'zDJTSU, 2022-yil. - 81 bet.
6. O.V. Goncharova / Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qullama. – T., 2018. – 172 b.
7. Pulatov A. A., Boltayev A. A., Abdujabborov J.K. / Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish uslubiyati // Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2017-y. 56 bet.