YOSH VOLEYBOLCHILARNING SAKROVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISHDA OYOQ KUCHI UCHUN BERILADIGAN MAXSUS MASHQLARNING NAZARIY ASOSLARI.

Aloviddin Abdurahmonovich Sabirov
Chirchiq davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrasi o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh voleybolchilarning sakrovchanligini oshirishda maxsus mashqlar orqali voleybol o'yini bilan bog'liq texnik harakatlarni samarali bajarish, yugurib kelib sakrab, texnik harakatlarni bajarishda oyoq muskullariga tushadigan yuklamalarni aniqlab bosqichma-bosqich maxsus mashqlardan foydalanishning nazariy asoslari haqida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: yosh voleybolchilar, sakrovchanlik, kuch, maxsus mashqlar, texnik harakatlar, metodika, yuklamalar.

ABSTRACT

This article discusses the theoretical basis for the effective use of special exercises in volleyball through special exercises to improve the jumping skills of young volleyball players, gradually identifying the loads on the leg muscles during running and jumping.

Keywords. Young volleyball players, jumping, strength, special exercises, technical movements, methodology, loads.

KIRISH

Yosh voleybolchilar uchun sakrovchanlik o'yin va musobaqa sharoitida fazoda bajariladigan texnik-taktik harakatlarni bajarishda voleybolning ajralmas qismi hisoblanadi. Chunki deyarli barcha texnik-taktik harakatlar voleybolda fazoda (to'pni o'yinga kiritish, hujum zarbalari, to'siq qo'yish) ya'ni sakrab bajariladi. Shu sababli yosh voleybolchilarni dastlabki tayyorgarlik bosqichida sensetiv davrini hisobga olgan holda oyoq kuchini ortiqcha yuklamalarsiz maxsus mashqlar orqali rivojlantirish maqolaning dolzarb muammosi hisoblanadi. Chunki dastlabki tayyorgarlik bosqichida an'anaviy mashg'ulot o'tkazishda ayrim yosh voleybolchilarning sensetiv davri hisobga olinmaydi, oyoq kuchini rivojlantiruvchi ahamiyatga ega mashqlar har bir voleybolchiga mashg'ulot yakunida qo'llanilmaydi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik

mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlami tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Zamonaviy voleybolda turli hududlardan zarba berish, to‘siq qo‘yish, to‘p uzatish, to‘p kiritish malakalari bilan bog‘liq bo‘lgan ish qobiliyati sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi bilan ifodalanadi. Sakrovchanlik – bu, vertikal yoki gorizontal masofani yengish uchun yuqori darajada mushak va irodaviy kuchlanishli qobiliyatdir[1].

Voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri sakrovchanlikdir. Sakrovchanlik tezkor-kuchlilik sifatlariga mansub bo‘lib oyoq mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qisqarishi bilan ifodalanadi. Aynan shu sifatni yuksak darajada bo‘lishi nisbatan past bo‘yli o‘yinchilarni baland bo‘yli o‘yinchilar bilan raqobatini va asosiy o‘yin malakalarini samarali ijro etilishini ta’minlaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Bugungi voleybol amaliyotida voleybolchilar sakrovchanligini va sakrash chidamkorligini rivojlantirish to‘p va to‘psiz bajariladigan sakrash mashqlari, og‘irliklar bilan ijro etiladigan standart mashqlari, moslama yoki trenajyorlar yordamida amalga oshiriladi. Asosan sakrovchanlikni oshirishda bajariladigan mashqlar quyidagilardan iborat: bir oyoqda va ikki oyoqda depsinib sakrash, sakrab otish, yuqoriga sakrash, gimnastika skameykasining ikkisini bir-birining ustiga qo‘yib seriyali sakrash, to‘siq qo‘yishdagi hududlarda harakatlanib seriyali sakrashlar, hujum zarbasini bajarishdagi sakrashlar kiradi[2

Maqola bilan bog‘liq adabiyotlarni o‘rganishda shu narsa ma’lum bo‘ldiki hozirgi kunda deyarli barcha o‘yin malakalari aksariyat vaziyatlarda havoda ya’ni sakrab ijro etiladi (zarba, to‘siq qo‘yish, to‘p kiritish, uzatish, to‘pni qabul qilish, yiqilib qabul qilish). Ushbu holatni yuzaga kelishi voleybol amaliyotida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlariga e’tibor qaratishni nafaqat kuchaytiryapti, balki bu sifatlarni jadal rivojlantirishga qaratilgan yangi ilmiy texnologiyalar yaratishni taqozo etmoqda.

Shuning uchun ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonida malakali voleybolchilarni tayyorlash samarasi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlarini har tomonlama mukammal tarbiyalash ustuvorligiga bevosita bog‘liq bo‘lib boryapti. Voleybolchilar sakrovchanligi va sakrash chidamkorligini rivojlantirish muammolarini yorituvchi ilmiy tadqiqotlar va hamda ilmiy adabiyotlar doirasi juda keng [3].

Voleybolchilarning oyoq kuchini riviojlantirishda sakrashda ishtirok etadigan barcha oyoq mushaklarini e’tiborga olish kerak.

Voleybolda sakrashda ishtirok etadigan mushaklarga quyidagilar kiradi:

- sonning oldingi 3 boshli mushagi;
- sonning orqa 2 boshli mushagi;
- boldirning 2 boshli mushagi;
- tovon va chanoq atrofi mushaklari.

Ana shu mushak guruhlarini e'tiborga olgan holda oyoq kuchini o'ziga xos maxsus mashqlar bilan shug'ullantirish va ushbu mashqlar samarasini tekshirib doimo hisobga olib borish bolalarda sakrovchanlikni yuksak darajada rivojlantiradi. Adabiyotlarni o'rganish natijasida yosh voleybolchilarni oyoq kuchini rivojlantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanishda oyoq mushak guruhlariga tushadigan yuklamalarni to'gri hisobga olib borish, zamonaviy sport inventarlaridan foydalish muammosi e'tiborga olinmaganligi ushbu maqolaning o'rganilmagan bo'shliqi hisoblanadi.

Yuqoridagi muammolar va hali o'rganilmagan bo'shliqlardan foydalanib ushbu maqolada yosh voleybolchilarni mashg'ulot jarayonida oyoq kuchini rivojlantirishda maxsus mashqlarning samarali turlari, mashg'ulotning samarali uslub va vositalarini qo'llash orqali rivojlantirishning nazariy ahamiyatini maqsad qilib olish mumkin.

Qo'yilgan maqsad asosida quyidagi vazifalarni qo'yish mumkin:

- yosh voleybolchilarni sakrovchanligini rivojlantirishda yangi ishlab chiqilgan maxsus mashqlar kompleksini qo'llash;
- mashg'ulotning asosiy qism oxirida oyoqning portlovchi kuchini rivojlantirish uchun qo'shimcha mashqlar berish.

Qo'llaniladigan vazifalarni hal qilishda quyidagi tadqiqot metodlarini ishlatish mumkin: adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik eksperiment va matematik statistika metodlari.

Voleybol bo'yicha o'smirlar sport maktabida o'qishning birinchi yilidagi boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar tadqiqotning eksperimental asosi bo'lib xizmat qildi. Ushbu tadqiqot ikki bosqichda o'tkaziladi. Birinchi bosqich, qiziqtirgan tadqiqot mavzusi bo'yicha mavjud ma'lumotlarning metodalogik asoslanishi va nazariy tahlilini o'tkazish.

Birinchi bosqichda eksperiment bo'yicha metodikaga o'qitish davri kiritilgan. Bu vaqtdagi asosiy maqsad voleybol bo'yicha o'smirlar sport maktabining mashg'ulotlarida metodikani mashg'ulot jarayonida qo'llash imkoniyatini o'rganish va shu metodika asosida sakrovchanlikni takomillashtirishning yangi mazmunini ishlab chiqish hisoblanadi.

Ikkinchi bosqich - voleybol bo'yicha o'smirlarning boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulotlar paytida

eksperimental metodikani ishlab chiqish va sinab ko‘rish hisoblanadi. Asosiy pedagogik tajriba voleybol bo‘yicha o‘smirlarning dars va mashg‘ulot jarayonida o‘tkaziladi. Tajriba guruhi va nazorat guruhi 11-13 yoshdagi bolalar asosida tuziladi. Tajriba guruhi ishlab chiqilgan metodika asosida voleybol bo‘limi bilan shug‘ullanadigan yosh sportchilardan iborat bo‘ladi. Nazorat guruhi umumiy qabul qilingan metodika bo‘yicha mashg‘ulotlar olib borishadi. Har bir guruhda 10 tadan shug‘ullanuvchi bo‘ladi. Tajriba va nazorat guruhidagi ishtirokchilaridan hech biri voleybol bilan shug‘ullanmagan bo‘lishi kerak.

Tajriba guruhidagi voleybolchilarga dastlab tajriba asosida ishlab chiqilgan nazariy ma’lmotlar beriladi. Ikkichi bosqichda tadqiqot vazifasini hal qilish uchun maxsus ishlab chiqilgan metodika bitta o‘rtacha mashg‘ulot sikli davomida va dastlabki tayyorgarlik bosqichida qo‘llaniladi. U quyidagicha amalga oshiriladi. Dastlabki qo‘yilgan yosh voleybolchilarni sakrovchanligini rivojlantirishda yangi ishlab chiqilgan maxsus mashqlar kompleksini qo‘llash vazifasini yechish uchun quyidagi mashqlar majmuasi tajriba guruhidagi voleybolchilar mashg‘ulotining asosiy qism boshida beriladi:

1. Sakrash espanderida belga va polga amortizator bo‘ylab osilib turgan to‘pga sakrab zarba berish.
2. Turli xil balandlikda to‘siqlardan sakrab o‘tish.
3. Har xil balandlikdagi qutilarga sakrash.

1-jadval

№	Test mashqlar majmuasi	Guruh	Tadqiqotdan oldin $X \pm \sigma$	Tadqiqotdan keyin $X \pm \sigma$	Farq
1	Sakrash espanderida oldindan noma’lum oshirilgan to‘pga sakrab zarba berish (10-marta).	$\frac{N}{T}$	$\frac{4 \pm 2}{4 \pm 1}$	$\frac{6 \pm 2}{8 \pm 1}$	$\frac{2}{4}$

2	Turli xil balandlikda to‘siqlardan sakrab o‘tish(sm).	$\frac{N}{T}$	$\frac{40 \pm 5}{40 \pm 5}$	$\frac{44 \pm 3}{40 \pm 5}$	$\frac{4}{9}$
3	Box-jump[4] (sm)	$\frac{N}{T}$	$\frac{30 \pm 5}{30 \pm 4}$	$\frac{43 \pm 4}{50 \pm 5}$	$\frac{13}{20}$

Izoh. **T**-tajriba va **N**-nazorat guruhidagi bolalarga berilgan mashqlarning balandlikka sakrashda o‘zgargan holati.

Mashg‘ulotning asosiy qism oxirida oyoqning portlovchi kuchini rivojlantirish vazifasini hal qilish uchun quyidagi mashqlarni berish taklif qilinadi:

1. Bir oyoqda o‘tirib balandlikka tezlik bilan sakrab to‘pga zarba berish.

2. Tizzalarni ko‘krakka 10 marta tekkizish keyin barmoqlarni oyoq uchiga sakragan holda 10 marta tekkizish.

XULOSA

Ushbu tadqiqot natijalari allaqachon ma’lum bo‘lgan kuzatuvlarni tasdiqlaydi va to‘ldiradi, shuningdek o‘rganilgan masala bo‘yicha mutlaqo yangi ma’lumotlarni olishga yordam beradi. Ammo shunday bo‘lishi mumkinki, murabbiy umumiy va individual qobiliyat bilan bog‘liq harakatlarni oddiy takrorlashga asoslangan jismoniy mashqlar kabi eskirgan usullar orqali mashg‘ulotlar olib borsa sportchilarning o‘sish darajasi past bo‘ladi. Bu usul samarasiz, chunki bu qobiliyatlarni mushaklarni mashq qilish sifatida emas, balki egallash va amalga oshirish kerak bo‘lgan bilim sifatida ko‘rib chiqish mumkin(Beeri, 2000)[5].

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulotlarning bir martalik o‘rtacha siklida yuqorida o‘tkazilgan maxsus mashqlar yosh voleybolchilarni texnik-taktik harakatlari bilan bog‘liq sakraovchanlik sifatini rivojlantirish xulosasiga kelish mumkin:

- sakrash espanderida belga va polga amortizator oldindan oshirilgan nomalum to‘pga sakrab zarba berish mashqlari chamalash va aniqlilik sifatini takomillashtiradi, oyoq kuchini rivojlantiradi, hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda kata kuch bilan qo‘llashda asqotadi;

- turli xil balandlikda to‘siqlardan sakrab o‘tish sakrash chidamliligi, oyoq kuchini takomillashtiradi, qolgan jismoniy sifatlarni uyg‘un holda rivojlantiradi;

- har xil balandlikdagi qutilarga sakrash, epchillik, portlash

kuchini oshiradi va takomillashtiradi, tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi harakat malakalari bilan bog‘liq chidamkorlikni rivojlantiradi

Mashg‘ulotning asosiy qism oxirida oyoqning portlovchi kuchini rivojlantirish vazifasini hal qilish orqali quyidagi xulosaga kelindi:

- bir oyoqda o‘tirib balandlikka tezlik bilan sakrab to‘pga zarba berish to‘r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun ushbu mashq muvaffaqiyatli ta’minlovchi omildir;

- tizzalarni ko‘krakka 10 marta tekkizish keyin barmoqlarni oyoq uchiga sakragan holda 10 marta tekkizish umumiy chidamkorlikni o‘rtacha shiddatda rivojlantiradi, bu ayniqsa yosh voleybolchilarga dastlabki tayyorgarlik bosqichida maxsus chidamkorlikni rivojlantirish poydevor vazifa bo‘lib xizmat qilishi aniqlandi[6].

REFERENCES

1.Kazakov A.R., Kazakov A.A. Yosh voleybolchilarning sakrovchanligini oshirishda harakatli o‘yinlarning roli / o‘quv qo‘llanma: - Toshkent: “Tafakkur avlodi” nashriyoti, 2020. – 64-bet.

2. Kdirova M.A, Pulatov A.L, Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. - T.: “Fan va texnologiya”, 2018, 480 b.

3. Pulatov Sh.A, Kidirova M.A. Voleybol mashg‘ulotlarida harakatlanish tezkorligi va to‘p uzatish aniqligini shakllantirish uslubiyati. Uslubiy qo‘llanma. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, Toshkent - 2013. 45-b

4. Sabirov Aloviddin Abduraxmonovich.Bo’lajak jismoniy tarbiya o’qituvchilarning innovatsion kasbiy faoliyatini shakillantirishning uslibiy ahamiyati .Ta’lim fidoyilari .2023. 254-261 b.