

VOLEYBOLCHILARDA SAKROVCHANLIK SIFATINI BAXOLASH TEXNOLOGIYASI

Janabergenov A.J.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
«Magistrlik sport faoliyati: voleybol» ixtisosligi
2-kurs magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7225258>

Annotatsiya: Maqolada voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati hamda uning tarkibiy qismlari va vositalari izohlangan.

Kalit so'zlar: voleybol, yosh voleybolchilar, jismoniy sifatlar, sakrash, sakrash qobiliyati, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

KIRISH

Vatanimizning sport sohasidagi ulkan salohiyatini namoyon etishda 2024 yilda bo'ladigan Parij Olimpiadasi yanada muhim ahamiyatga egadir. Bu haqiqatni barchamiz chuqur his etib, har tomonlama tushunib, aniq tizim asosida ish olib borishimiz zarur. Bo'lg'usi Olimpiada oldidan futbol, basketbol, gandbol, chim ustida xokkey, regbi, voleybol singari jamoaviy sport turlari bo'yicha ham yo'llanmalarni qo'lga kiritish asosiy maqsadimiz bo'lishi zarur [1].

ADABIYOTLAR SHARHI

Bugungi kunda yosh sportchilarni tayyorlash jarayonlari zamonaviy fan yutuqlaridan foydalanishga hamda yangi uslubiyatlarni ishlab chiqish va ularning tajribada asoslanishini talab qilmoqda. Bunda yosh voleybolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish ularning o'quv-mashg'ulot jarayonini o'rganishga asoslangan bo'lishi kerak. Voleybolchilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonida sakrash qobiliyati asosiy mezonlardan biridir. O'yinda 90-95% yutuq ochkolari to'r ustida kurashish orqali qo'lga kiritiladi. Shuning uchun ham yosh voleybolchilarning sakrash tayyorgarligi yuqori darajada bo'lishi shart. Zamonaviy amaliyotning uslubiy manbalarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, voleybolchilarning sakrash qobiliyatini oshirish metodologiyasi haligacha to'liq tizimlashtirilmagan [2]. Ya'ni, sakrash mashqlarining aksariyat vositalari dinamik va kinematik tuzilishi jihatidan voleybolchilarning asosiy harakatlariga mos kelmaydi. Yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini yanada takomillashtirish uchun kamroq vaqt sarflagan holda sakrash mashqlarini bajarish texnikasiga asosiy e'tiborni qaratish zarur.

Yosh voleybolchilar jismoniy tayyorgarligining tuzilishi quyidagi omillar bilan belgilanadi:

- sakrash tayyorgarligi;
- umumiy kuch tayyorgarligi;

- tezlikni namoyon qilishning murakkab shakli;
- yelka muskullarining chidamliligi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Shundan kelib chiqib, sakrash qobiliyatini takomillashtirish uchun har bir sakrash turida harakatlar tuzilishi va nerv-mushak faoliyatining tabiatiga muvofiq kuchni rivojlantirishga alohida yondashuv talab qilinadi. Bunda tanlangan o'quv vositalari (usullar bilan birgalikda) faqat ularning mashg'ulot ta'siri ma'lum bo'lgandagina kerakli natijaga erishadi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Yosh voleybolchilarda sakrash qobiliyatini rivojlantirishning amaldagi mexanizmi

Amaldagi mashqlar xususiyatlari	Maxsus mashqlar	Maxsus mashqlar xususiyatlari
mashqlarning intensivligi; mashqlarning bajarilish davomiyligi; takrorlashlar orasidagi dam olish vaqti; dam olishning xarakteri; takrorlashlar soni.	yurish; yugurish; balandlikka sakrash.	aerobik yuklama daqiqada 140-160 zarba diapazonida amalga oshiriladi; maksimal shiddatda anaerob energiya ta'minoti kuchayadi; anaerob mashqlar - qisqa muddatli intensiv mashg'ulotlar bo'lib, ular davomida organizm kislorod yetishmasligini boshdan kechiradi.

Izoh: Amaldagi mashqlar va maxsus mashqlarning davomiyligi ularning intensivligi bilan belgilanadi. 3-5 daqiqa davomida mushaklarning intensiv ishlashi bilan mashqlar davomiyligining qisqarishi nafas olish jarayonlarining rolini tobora pasaytiradi va anaerob reaksiyalarning ahamiyati oshadi. Shuning uchun, maxsus chidamkorlikni yaxshilash uchun mashqlar orasidagi vaqt oralig'i qo'llaniladi (ya'ni, 20 soniyadan 2-3 daqiqagacha). Mashqlar orasidagi dam olish vaqti mashg'ulot yuklamasiga bo'lgan javoblarning tabiatini ham, ularning kattaligini ham aniqlaydi, agar mashq o'rtacha shiddat bilan bajarilsa, dam olish oralig'ini qisqartirish tanadagi aerob o'zgarishlarning shiddatligini oshiradi; maksimal shiddatda ishlaganda, dam olish vaqtining qisqarishi tanadagi anaerob o'zgarishlarning kuchayishiga olib keladi. Mashqni takrorlash soni yuklamaning tanaga ta'sirining kattaligini aniqlaydi. O'rtacha intensivlik bilan ishlashda takroriy mashqlarni ko'paytirish yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini uzoq vaqt davomida yuqori darajada saqlaydi. Mashqlarni maksimal

intensivlik bilan bajarayotganda, takrorlashlar sonining ko'payishi energiya resurslarining tugashiga olib keladi va yosh voleybolchilar intensivlikni pasaytiradi yoki butunlay mashq qilishni to'xtatadi.

Shunday qilib, sakrash mashqlarining jismoniy yuklama parametrlarini belgilash orqali erishiladigan natijani oldindan dasturlash mumkin. Bunda fiziologik holatlarning tabiatiga ko'ra, asosiy mashqlarni quyidagi guruhlariga bo'lish mumkin (2-jadval):

2-jadval

Yosh voleybolchilarning somatotip xususiyatlaridan kelib chiqib sakrash qobiliyatini rivojlantirish mashqlari xususiyatlari

Tezlik-kuchni rivojlantiruvchi mashqlar	Anaerob glikolitik ta'sirlari mashqlar
(aralash aerob-anaerob ta'sir): o'zgaruvchan intensivlik, yurak urish tezligi daqiqada 150 dan 190 zarbagacha.	bitta serianing davomiyligi 1-4 daqiqa, seriyalar orasidagi dam olish pauzalari 2-4 daqiqa, seriyalar soni 5-7 marta.

Izoh: bunday mashqlar maxsus chidamkorlikni (sakrash chidamkorligini) yaxshilashga yordam beradi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun bir qator mashqlarni qurishda, dam olishning standart vaqtdan emas, balki yurak urish tezligining 120-130 zarba darajasiga qaytish tezligiga qarab ushbu pauzalarni o'rnatish mumkin. Amalda, bu shunday ko'rinadi: mashqning har bir seriyasidan so'ng, yosh voleybolchi 10 soniyali segmentlarda palpatsiya orqali pulsni hisoblaydi. Puls 10 soniya ichida 20-21 zarbaga tushishi bilan keyingi seriya boshlanishi mumkin.

XULOSA VA MUNOZARA

Sakrash qobiliyatini rivojlantirish uchun eng qulay davrlarni aniqlash uchun 10-18 yoshli yosh voleybolchilarda bu sifat dinamikasi o'rganildi. Unga ko'ra yosh voleybolchilarda sakrash qobiliyatining rivojlanish darajasi barqaror oshib borishi aniqlandi (10-18 yosh davrida 48,6 sm). Ushbu davr uchun natijalarning o'rtacha yillik o'sishi 6,07 sm. Biroq, sakrashni bajarish jarayoni notekis bo'ldi. Eng sezilarli o'sish 10-11 yoshdan 12 yoshgacha kuzatildi. Bu yosh voleybolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichiga to'g'ri keldi. Bu davrda bir joydan balandlikka sakrashdagi natija 12,5 sm ga ortdi. 12 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan davrda natija 5 sm ga oshdi, ya'ni 13,3%. 13 yoshdan 14 yoshgacha va 14 dan 15 yoshgacha natijaning o'sish sur'ati pasayadi va mos ravishda 3,5 sm (8,24%) va 2 sm (4,35%) ni tashkil etdi. Bi- nobarin, yosh voleybolchilarda sakrash hajmining eng kichik o'sishi 14 dan 15 yoshgacha bo'lgan davrda kuzatildi. Keyin sakrash balandligining asta-sekin o'sishi kuzatildi. Demak, 15

yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan davrda o'sish 4 sm (8,33%), 16 yoshdan 17 yoshgacha – 9,5 sm (18,27%) va 17 yoshdan 18 yoshgacha – 5,5 sm (9,34%) ni tashkil etdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Olimovna, S. N. (2022). FORMATION OF QUANTITATIVE REPRESENTATIONS IN THE SECONDARY GROUPS IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(01), 58-60.
2. Olimovna, S. N. (2022). MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA HAR BIR YOSH GURUHIDA TEVARAK ATROFNI IDROK ETISHNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. Results of National Scientific Research, 1(1), 115-119.
3. Ubaydullaeva, D., & Yuldasheva, Z. (2020). POLYSEMY IN THE UZBEK LANGUAGE. In АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ (pp. 234-235).
4. Polotovich, M. D. (2022). Teaching Specialty Subjects Improvement Methodology. Miasto Przyszłości, 25, 345-353.
5. Po'lotovich, M. D., & Bobur o'g'li, A. B. (2022). QISHLOQ VA SUV XO 'JALIGIDA ELEKTRLASHTIRISH VA AVTOMATLASHTIRISH TIZIMLARINI O 'RNI. Results of National Scientific Research, 1(3), 123-125.
6. Ravshanovna, G. N., & Ahmadjanovna, E. T. U. (2021). Methodological characteristics of formation of tolerance skill pupils in primary school. ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL, 11(1), 1623-1628.
7. Ravshanovna, G. N. (2021). Methods of development tolerance skills pupils in primary school. ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL, 11(1), 1221-1224.
8. Ravshanovna, G. N. (2022). TOLERANCE IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS PEDAGOGICAL MODEL OF SKILLS DEVELOPMENT. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(2), 95-96.
9. Ravshanovna, G. N. (2022, April). THE STUDY OF THE MEANING OF THE WORD TOLERANCE IN OTHER LANGUAGES. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 1, No. 3, pp. 8-9).
10. Ravshanovna, G. N., & Anvarovna, Y. D. (2022, May). INGLIZ VA OZBEK TILLARIDAGI TURIZMDAGI ATAMALARNING LINGVOKULTUROLOGIK JIHATLARI. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 1, No. 3, pp. 14-17).
11. Рахманова, Д. (2012). Тавалло-представитель эпохи джадидизма. in

Library, 12(3), 546-549.

12. Mirzakarimovna, Rakhmonova Dildora. "ISSUES OF RENEWAL OF POETIC FORM AND CREATIVE STYLE IN THE WORK OF JADIDIST TAVALLO." E Conference Zone. 2022.

13. Рахмонова, Д. М. (2022). ЖАДИД ИЖОДКОРИ ТАВАЛЛО АСАРЛАРИДА ПОЭТИК ШАКЛ ВА ИЖОДИЙ УСЛУБ ЯНГИЛАНИШИ МАСАЛАЛАРИ. INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE, 1(2), 62-66.

14. Rahmonova, D. Prayerfully and Uzbek national satire. International Journal on Integrated Education, 3(1), 35-38.

15. Рахмонова, Д. М. МУЛОҚОТНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИКЛАРИ: ПРОФИЛАКТИКА ИНСПЕКТОРЛАРИНИНГ ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОРЛИ ФУҚАРОЛАР БИЛАН ИШЛАШ МУАММОЛАРИ. INVOLTA.