

YOSH VOLEYBOLCHILARNING SAKROVCHANLIK QOBILIYATINI MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANGAN HOLDA OSHIRISH

A.K. Karimov

Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va
metodikasi kafedrası o‘qituvchisi

A.E. Masharipova

Urganch davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari
nazariyasi va metodikasi yo‘nalishi magistranti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish, voleybolchilar uchun maxsus mashqlar hamda voleybolchilarni mashg‘ulotlarini pedagogik kuzatishlar haqida ma‘mulotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Texnika, taktika, tizim, sakrovchanlik, mashg‘ulot, jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, pedagogik kuzatuv, musobaqa.

АННОТАЦИЯ

В статье представлены сведения о развитии мастерства юных волейболистов, специальные упражнения для волейболистов, педагогические наблюдения за тренировкой волейболистов.

Ключевые слова: Техника, тактика, система, мастерство, тренировка, физическая подготовка, специальная подготовка, педагогическое наблюдение, соревнование.

ABSTRACT

This article provides information on the development of skill of young volleyball players, special exercises for volleyball players, and pedagogical observations of volleyball players' training.

Key words: Technique, tactics, system, skill, training, physical training, special training, pedagogical observation, competition.

KIRISH

Voleybol o‘z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o‘yinlari farq qiladi. Zamonaviy voleybol turli o‘yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo‘lib, o‘ta katta shiddat va tezlikda o‘tadi.

O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va etarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yichilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi.

Shunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

MAVZUNING DOLZARBLIGI

Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'quvchi yoshlarning kundalik ehtiyojiga aylanmog'i zarur, shu bilan birga u o'quvchi yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib yetishishga, qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan xolos etishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Bugungi zamonaviy voleybol, musobaqalashtirish faoliyatini tezlashtirish manbasi sifatida tavsiflanadi. Unda vaqtni tejash umumlashgan holda texnik uslublar kabi ayrim holatlari, tezlikda oldinga intilishning taktik o'zaro faoliyati, shaxsiy o'yin ta'sirini sonini ko'paytirish ifodalanadi.

Bularni barchasi o'yinchining jismoniy tayyorgarligini yuqori darajasida mujassamlanadi, uni asosida voleybolchini musobaqalashtirish jarayonidagi imkoniyatlari, o'yinchanlik atletlantirish yotadi. Jismoniy rivojlanish darajalariga zamonaviy talablar, o'yinchini mukammal texnik uslublarni bajarish imkoniyatlari va katta tezlikda faol o'zaro ta'sir taktikasi, kuchli pressing, matchni ohirgi soniyasigacha o'yinda harakatchanlik tezlikni saqlashdan iborat.

Zamonaviy voleybol qoidalariga asosan hujumga o'tish ta'sirini bajarish, to'pni oldingi zonaga o'tkazish vaqti qisqartirildi, bunday o'zgarishlar jamoadan, tezlik, o'yinchini shaxsiy imkoniyatiga hujum tizilmasini qabul qilish va bajarishni talab etadi. Mutaxassislarining tasdiqlashicha musobaqalashtirish faoliyatida natijalilik zaxirasidan biri voleybolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini muvofiqlashtirish hisoblanib aynan: tezlik-kuchlanish qobiliyatlari, uni ko'rinishining asosi sakrovchanlik – deb tasdiqlaydilar.

Muammoning o'rganilganlik darjasi. Bir tomondan hozirgi sharoitda yosh voleybolchilarni sakrovchanlik darajasiga yuqori talablar qo'yilishi qatorida, o'yinchilarni sakrovchanligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mavjud uslublarni yetarli bo'lmagani yaqqol ifodalanadi. Bunday qarama-qarshiliklar turli o'ziga hos vosita va uslublardan foydalangan holda voleybolchilarning sakrovchanligini rivojlantirish m'uammolari yechimini faollashtiradi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish maqsadida bir qancha olimlar adbiyotlari taxlil qilinib, ulardan eng kerakli va samara beradiganlari tanlab olinib amaliyotga tadbiq etildi.

Pedagogik kuzatish davomida hujumga o'tishda, o'yin faoliyatini qo'llashni muvaffaqiyati va tezligi aniqlandi, hamda himoyani tizimli bog'lanish sakrovchanlikni ifodalanishi bilan va bu sifatlarga bog'liqligini boshqarishda musobaqalashish vaziyatlari aniqlandi. Yosh voleybolchilarni musobaqalashish faoliyatini pedagogik kuzatish Urganch shahrida musobaqalar davomida o'tkazildi, o'rtoqlik uchrashuvlarida, qizlarda, hamda o'smirlarda kuzatilib, tasdiqlanayotgan ko'rsatkichlar qiyosiy tahlil qilindi. Bizni qiziqtiruvchi voleybolchilarni musobaqalashish faoliyatlariga xos ma'lumotlarni aniqlash uchun videoyozuv uslubidan foydalanildi va o'yinlar natijalari maxsus ishlangan ramzlar asosida yozib borildi.

Pedagogik tajriba yosh voleybolchilarni sakrovchanligini rivojlantirishga yo'naltirilgan uslublarni muvaffaqiyatli tomonlarini aniqlash maqsadida o'tkazildi.

Yosh voleybolchilarni sakrovchanligini oshirish jarayonida differensial mashqlardan foydalanishni tajriba uslublari.

Ilmiy uslubiy adbiyotlarni o'rganish asosida, hamda o'zimizning tajribamizga asosan yosh voleybolchilarni sakrovchanlik darajasini qo'llash uchun maxsus dastur ishlab chiqilgan edi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish dasturini farq qiluvchi xususiyatlari navbatdagilardan iborat.

1.Umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni yil tizimida mashqlantirish foydasiga asosan MJT larini o'zgarish vositalarini munosabati. Qabul qilingan an'anaviy uslubga nisbatan , UJT-30-40%, MJT-60-70% lar munosabati

tasdiqlandi: UJT-20% va MJT-80% shu holatda UJT masalasini yechish ma'lum darajada MJT xisobiga amalga oshirildi.

2.MJT vositalarni munosabati 35% dan iborat bo'lib tezlik kuchlanish (sakrash asosi xisoblangan), 40% kuchlanishga, 10% dan tezlikka va maxsus chidamlilikka va 5% suyaklarni harakatchanligini ko'paytirish va bo'shashtirishga qaratilgan.

3.MJT ga ko'ra mashg'ulotlar integral (bir-biriga bog'liq holda) xususiyatga ega bo'lib, texnik-taktik tayyorgarligi hisobiga amalga oshirildi. Integral (bog'liqligidagi) mashg'ulotlarning yo'nalishi haftada 1 kundan 3 marta amalga oshirildi.

4.Kam sikldagi tayyorgarlik jarayoni oraliqlari 3-1-2-1 mashqlantirish 6-1 dan iborat davrlarni ko'rsatadi. Dastur asosida biz tomondan o'zaro bog'langan va o'zaro ifodalangan mashqlantirish jarayonlarining uslubiy holati ishlab chiqildi. Umumiy yuklama xajmi navbatdagi bo'limlarda ifodalandi.

a) Sakrovchanlik mashqlarida sakrashlar soni;

b) Tezlikka yugurish metrlarda soni;

v) Tortuvchi yuklama asosida kuchlanish imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishlari soni.

Yuklamalarning tezligi vaqt birligiga nisbatan sakrashlarni sonlari asosida aniqlandi. Ma'lum masofani vaqt birligida yugurib o'tish soni va ularni takrorlash soni bilan ifodalanadi.

Yuklamalarni ta'sirini nazorat qilish YuQS da aniqlandi, YuQS da ishlash oralig'i 140 dan 190 gacha daqiqa urishda aniqlanadi, buning asosi saqlanishdan rivojlanishgacha bo'lgan hususiyatga bog'liqdir. Ular sportchilarning shaxsiy hususiyatlariga mosligi hamda bir yillik mashqlantirish davrlarga bog'liqligi bilan ifodalanadi.

Takrorlanishlarni soni jismoniy holatlarni kondensatsiyasi sportchilarni o'yin ampulasi va mashqlarni maqsadiga bog'liq (10-12 yoki 15).

Takrorlash soni:mashqlar boshlanishi va oxirida 5-8 marta tayyorlanishning beshdan uch turida: tezlik, tezlik-kuchlanish sifati, kuchlanish sifati, chidamlilik, suyaklarda harakatchanlik va bo'shashtirish (15-25 takrorlanish).

Mashqlarni bajarish izchilligi: boshda mashqlantirish-tezlikka, keyin tezlik-kuchlanish (asosan sakrash); oxirida mashqlantirishlar; kuchlantirish, tezlik-kuchlantirish mashqlari (asosan sakrovchanlik) va yakunida suyaklarda harakatchanlik mashqlari, bo'shashtirish; yoki mashqlar boshida tezkor-kuchlilik (sakrovchanlik), keyin kuchlilik; oxirida kuchlilik, keyin maxsus chidamlilik va oxirida harakatchanlik mashqlari, bo'shashtirish. Dam olish oralig'i mashqlararo 15 dan 30 soniya, takrorlanishlar orasida 45 soniyadan 1 daqiqa.

Mashqlar tizimi: xaftada 3 marta. Mashqlarni bajarishning asosiy uslublari-takrorlash, stansiyaviy, aylanma, o'yin, musobaqa. Egiluvchanlik va muvaffaqiyatli

mashqlarni asosiy sharti-maqshqlantirish jarayonida barcha qismlar holatini monitoringi, aynan: sportchi tomonidan bajarilgan barcha ishlarni tahlili va uni holatini nazorat qilish (mashqlantirishga reaksiyasi).

Sakrovchanlik mashqlantirish asosiga biz tomondan Playometriya holati olindi. Playometriya holatini asosiy omillaridan biri bu mushaklar egiluvchanligi. Mushaklarning egiluvchanligi mashqlarni o'yin harakatlarini katta xajmda bajarish imkoniyatini yaratishidir. Masalan, tizimli, ketma-ket sakrashlarni bajarishda yerga qo'nishda mushaklar oldin qisqaradi, keyin o'zini egiluvchanligidan foydalanib, qo'shimcha qisqarish, sizni yuqoriga ittaradi.

Shunday qilib, mushaklar egiluvchanligi qancha yaxshi bo'lsa, shuncha kuch imkoniyatini yaratadi. Shu bilan bog'liq holda yuqoriga sakrash jarayonini yaxshilash uchun, oldin ma'lum bir mushaklarni mustaxkamlash, faoliyatda ishtirok qiluvchi son, boldir, yelka kabi mushaklarni hamda eng zarur orqa va qorin mushaklari kuchini oshirish zarur.

Playometriya mashg'ulotlari bir butun mashqlar kompleksini bajarish davomida barcha voleybol harakatlarini bajarishni ifodalab, to'g'ri texnikani ishlab chiqaradi va neyro mushak tizimini mashqlantiradi.

Sakrovchanlik mashqlari mashqlantirishgacha bo'lgan davrda rejalashtirilishi kerak, aksincha mushaklardagi sakrash holatlari salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Uslublar yo'nalishida barcha mashqlar biz tomondan qiymat indeksiga asosan navbatdagi tartibda tasdiqlandi:

- Past tezlikda (PT);
- O'rtacha tezlikda (O'T);
- Yuqori darajadagi tezlikda (YT).

Pedagogik tajriba natijalari tahlili. Pedagogik kuzatuv musobaqa davomida amalga oshirilib natijalarga erishish imkoniyatini yaratdi, tasnifiga ko'ra o'yin harakatlarini munosabati zamonaviy voleybolchilarda (o'g'il va qizlarda) joyida harakatda va o'rtacha sakrashda ifodalandi. Erishilgan natijalarning guvoxlik berishicha harakatlar mazmuniga sakrashda musobaqa faoliyatlarida o'ziga xos yangiliklar kiritildi.

Barcha hujumkor zarba berishlardan 91% qizlar va 94% yoshlar sakrash orqali amalga oshishi tasdiqlandi. Harakatda hujumkor zarba berishda asosan bir oyoq ittarishi orqali 90% ni tashkil etadi. Faqat zarba berishni ko'p qismi bo'lmagan xollari joyidan zarba berishda amalga oshiriladi. Qizlarda bunday zarba berish hajmi 9 % ni tashkil etadi.

Qizlar uchun tavsifli uzoq statik zarba berishlar bo'lib, yoshlarda bunday irg'itishlar sakrash orqali amalga oshirilishi namoyon bo'ldi.

Bunday texnik uslublar zarba berishda yosh voleybolchilar tomonidan sakrash orqali amalga oshirilishi ifodalaniib uni hajmi 94% va qizlarda 91% o`smirlarda 93% ni tashkil etadi. Harakat hajmiga joyidan va harakatda 9% va 91% qizlarda, o`smirlarda 6% yoki 94% ni tashkil etadi.

Erishilgan natijalarni tasdiqlashicha, voleybolchilar hujum zonasida barcha zarba berishlarni sakrash orqali amalga oshiradilar.

Tadqiqotni natijalarini tasdiqlab, katta yoshdagi o`quvchilar sakrovchanlik darajalariga yetarli darajada ega bo`lib, hamma vaqt ham sakrovchanlik harakatlarini boshqara olish imkoniyatlariga ega emaslar, aynan mukammal o`yin sharoitlarida qarama-qarshi raqibi bilan duch kelgan sharoitlarda bu holat juda seziladi.

Bugungi kunda qattiq himoyalash jarayonini amalga oshirilayotgan jarayonida eng zarur yo`nalish barcha texnik harakatlardan aldash o`z harakatlarini boshqara bilish zarurligi tasdiqlanadi. Qonunga asosan g`oliblikka erishish uchun jamoa qarama-qarshi raqibi bilan birma-bir uchrashuvda uni mag`lub qila olish uchun keng doiradagi texnik uslublardan o`zini tezligi yuqoriga sakrovchanligi kabi jarayonlarini boshqara bilishiga bog`liq. Pedagogik eksperimentni asosiy vazifasi ishlab chiqilgan uslublardan yosh voleybolchilarda sakrovchanlik xususiyatlarini oshirishdan iborat. Tadqiqot ishlari Urganch shahrida amalga oshirildi. Eksperiment guruhda n=14 o`quv jarayoni, mashqlantirish biz tomondan ishlab chiqilgan uslublar asosida amalga oshirildi. Bu uslublarni foydali tomoni nazorat guruhlari faoliyati bilan taqqoslash orqali voleybol bo`limlarida umum qabul qilingan uslublar natijalari bilan taqqoslash orqali amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalari 1-jadvalda keltiriladi:

1-jadval.

14-15 yoshdagi voleybolchilarda sakrovchanlik ko`rsatkichlari, pedagogik tajribagacha va tajribadan keyingi davri. (n-14)

Guruhlar	Turgan joydan yuqoriga sakrash		Bir oyoqda yuqoriga sakrash		Turgan joydan oldinga sakrash		Bir o`tirgan holatda sakrash	
	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan so`ng	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan so`ng	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan so`ng	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan so`ng
Tadqiqot guruhi	41,9 ±1,9	42,7 ±1,5	53,2 ±2,9	55,9 ±2,4	179,6 ±3,4	182,9 ±3,1	20,2 ±1,8	21,3 ±1,1
Nazorat guruhi	40,8 ±1,6	41,3 ±1,4	53,9 ±3,3	54,1 ±2,9	178,9 ±2,8	180,3 ±2,5	20,1,± 1,4	20,6 ±1,5
(P(t))	< 0,05		< 0,05		< 0,05		< 0,05	

Tadqiqot natijalarini to‘liq idrok qilish uchun biz tomondan tajriba va nazorat guruhlarida sakrovchanlik ko‘rsatkichlarini rivojlanishi hisoblangan. Hisobot natijalari 2-jadvalda berildi.

2-jadval

Yosh voleybolchilarning sakrovchanlik darajalarini rivojlanish ko‘rsatkichlari, pedagogik tajriba davomida tajriba va nazorat guruhlarda: (n-14)

Testlar	O‘shish, %	
	Tadqiqot guruhi	Nazorat guruhi
1. Turgan joydan yuqoriga sakrash	1,9	1,2
2. Bir oyoqda yuqoriga sakrash	3,6	1,5
3. Turgan joydan oldinga sakrash	2,3	1,1
4. Bir oyoqda o‘tirgan holatda sakrash	5,4	2,1

Tadqiqot natijalari tadqiqot guruhda yuqori darajada sakrovchanlik natijalariga erishilganlikni ifodalaydi nazorat guruhga nisbatan. Barcha 4 ta yo‘nalish bo‘yicha tajriba guruhda test bo‘yicha o‘shish jarayoni kuzatiladi. 1-testda 1,9% ga, 2-testda 3,6%, 3-testda 2,3%, 4-testda 5,4%. Nazorat guruhida sakrovchanlik darajasini o‘shishi kam darajada.

Aynan 2-4-test natijalari ko‘proq voleybol texnikasini o‘sganligini ifodalaydi. 1-va 2-testga nisbatan ma‘lum darajada o‘shish 3,6% dan 5,4%. Nazorat guruhda barcha testlarda o‘shish dinamikasi bir darajada. Buning asosida sakrovchanlik o‘shish uslublari voleybolchilarni jismoniy tayyorgarlik xususiyatlarini ifodalamaydi.

Shunday qilib, pedagogik tajriba natijalari yosh voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligida sakrovchanlik xususiyatlarini rivojlantirish uchun differensial yondashish zarurligini tasdiqlaydi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili natijalariga asosan shunday fikrlar aniqlandiki, sakrovchanlikni o‘ziga xos xususiyatlari: portlovchi kuch, tezlik va harakat ritmidir. Kuchlanish kengligi, qisqa vaqt ichida rivojlanuvchi sakrashni bajarishda itarish kuchi haddan ziyod bo‘lishi kerakligini ifodalaydi. Bu esa faqat portlovchi xususiyatga ega. Tezlik va kuchlarni bir-biri bilan aloqasi harakatni kuchliligida bo‘lib, qisqa va kuchli depsinishda mushaklarni tezda qisqarishi kuchli zo‘riqish asosida amalga oshishi irodaviy kuchlanishni talab etadi. Voleybolchilar sakrovchanlikni rivojlantirish uchun dinamik tezlikka ega bo‘lgan mashqlardan foydalanadilar: maxsus sakrovchanlik mashqlari, depsinish va boshqa tortishuv yo‘nalishiga ega mashqlardan foydalanadilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)

1. F.Masharipov, N.Ro‘zmetov, R.Ro‘zmetov “Voleybol mashg‘ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari” uslubiy qo‘llanma, Urganch 2012
2. A.K.Karimov “Sport pedagogik mahoratini oshirish”(Gandbol).O‘quv qo‘llanma Toshkent 2022. 208 b
3. N.Safarboyev, M.Safarboyev “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi Voleybol” Toshkent 2022y