

VOLEYBOLCHILARDA KUCHNI RIVOJLANTIRISH AHAMIYATI

Sirojov Shoxrux Fayzullo o'g'li

Buxoro davlat universiteti pedagogika institutining jismoniy
tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va
metodikasi 2-bosqich magistranti

ANNOTATSIYA

Voleybolda kuch rivojlanish jarayonida ba'zi muhim bosqichlar mavjud. Voleybolda sport bilan shug'ullanish bilan rivojlanadigan eng muhim vosita xususiyatlaridan biri bu kuchdir. Voleybolchi kuchini rivojlantirish qo'llab-quvvatlash uchun tegishli mashqlardan ijobiydir. Voleybolda kuchni rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlarning eng yaxshi samaradorlikka erishish va voleybolda har qanday nogironlikni keltirib chiqaradigan xatarlarni bartaraf etish uchun psixomotor rivojlanish tamoyillarini hisobga olish kerak. Ushbu tadqiqotda voleybolda kuchni rivojlantirish, sport bilan shug'ullanishning kuchni rivojlantirishga qo'shgan hissasi.

Kalit so'zlar: Voleybolchi, Psixomotor Rivojlanish, Kuchni Rivojlantirish, Jismoniy, Mashqlar, Tarbiya, Individual

Kirish

Psixomotor rivojlanish odamlar hayoti davomida davom etadigan vosita mahoratida yuzaga keladigan xatti-harakatlarni boshqarish jarayoni sifatida tavsiflanadi. Psixomotor harakatlar bu sezgi organlari, ong va mushaklar birgalikdagi ishi bilan amalga oshiriladi. Shu nuqtai nazardan, psixomotor xatti-harakatlarni boshqarishga imkon beradigan jarayon psixomotor rivojlanishni anglatadi. Bundan tashqari, sog'lom psixomotor rivojlanish, jismoniy uning rivojlanishidan tashqari, aqliy, hissiy va ijtimoiy shuningdek, rivojlanish uchun sog'lom bo'lish juda muhimdir.

Voleybolda sport bilan bog'liq harakatlar davri psixomotor rivojlanish davrida muhim bu bir joyga ega. Bu davr ham ko'p ko'nikma va malakalarni talab qiladigan harakatlar boshlangan va rivojlangan davrdir.

Sport bilan shug'ullanish vosita xususiyatlaridan biri bo'lgan kuchni rivojlantirish uchun katta ahamiyatga ega. O'tkazilgan tadqiqotlarda sport bilan shug'ullanish inson organizmiga ta'sir ko'rsatishi aniqlandi ko'p sohalarda ijobiy hissa qo'shishi va kuch-quvvat rivojlanishini qo'llab-quvvatlashi aniqlandi. Bundan tashqari, ilmiy o'lchovda

baholanganda sport bilan shug'ullanish yoki amaliy kuch mashqlarining Voleybolda kuch rivojlanishiga ta'sirini o'rganadigan ko'plab tadqiqotlar mavjud.¹

Kuch tushunchasi

Adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga baho bersak, ko'pgina olimlar kuch tushunchasini bir xil narsani anglatuvchi turli ifodalar bilan aniqlashgandek tuyuladi. Kuch tushunchasi fizikada ob'ektlarning pozitsiyalarini, harakatlarini va shakllarini o'zgartiradigan ta'sir, biomexanikada esa harakat va muvozanatni ta'minlaydigan ta'sirlar sifatida tavsiflanadi.²

Sport ma'nosida olingan ishlash testi natijalari baholanganda, kuch xarakteristikasi ba'zi sport tarmoqlarida ishlashga bevosita yoki bilvosita ta'sir qilishi aniqlandi. Ayniqsa, og'ir vaznli sport turlarida kuch sifati va miqdori katta ahamiyatga ega. Og'ir va engil vaznlilarni taqqoslashda, o'lchovlar va musobaqalarda olingan natijalarga ko'ra, engil vaznlilar og'ir vaznlilarga qaraganda kuchliroq va muvaffaqiyatliroq ekanligi aniqlandi. Bu jamoaviy sport bilan shug'ullanadigan shaxslar va shaxslarga ham tegishli bu haqiqiy ekanligini bildiradi.

Voleybolda kuchni rivojlantirish

Voleybolda kuchning rivojlanishi yoshga parallel ravishda, suyak tizimidagi balandlik, vazn, mushaklar nisbati va mushak massasining rivojlanishi bilan parallel ravishda ortadi. Ushbu rivojlanish tananing sport tuzilishiga ega bo'lishiga yordam beradi. Biroq, kuch darajasining yaxshilanishi nafaqat qo'llar tizimining mosligiga bog'liq. Chunki Voleybolda kuchning rivojlanishi gormonal rivojlanishning rivojlanishiga bog'liq.³

Kuchning rivojlanishini baholasak, voleybolchilarning yosh paytida kuch darajasi pastligi ma'lum bo'ladi. Kuchda doimiylik xususiyatining rivojlanishi o'g'il va qiz voleybolda o'xshash darajalarda sodir bo'ladi. Va o'n yoshdan keyin erkaklar foydasiga rivojlanish farqi paydo bo'ladi. Boshqa tomondan, tez kuch maksimal kuch bilan parallel ravishda rivojlanmaydi.

Sprint kuchini baholasak, birinchi yoshi bundan buyon o'g'il bolalar qizlarga qaraganda yaxshiroq sekinlasha olishlarini ko'rish mumkin va ular orasidagi farq har yili oshib boradi va bu davr oxiriga kelib qizlar maksimal sprint kuchiga erishadilar.

Voleybolchilar uchun kuch mashqlari

¹ Smith, M.S., Dyson, R.J., Hale, T. and Janaway, L. (2000) Development of a boxing dynamometer and its punch force discrimination efficacy. *Journal of Sports Sciences* 18, 445-450.

² Zazryn, TR, McCrory PR, Cameron PA. (2008). Neurologic injuries in boxing and other combat sports. *NeuroClin*, Feb; 26(1):257-270.

³ Zhang L, Ravdin LD, Relkin N, et al. (2003). Increased diffusion in the brain of Professional boxers: a preclinical sign of traumatic brain injury? *AJNR Am J Neuroradiol* Jan, 24(1):52-57.

Voleybolda muvaffaqiyatli kuch mashqlari uchun birinchi tavsiya har bir voleybolchi jismoniy mahorat darajasiga qarab individual o'quv dasturini tashkil qilishdir. Kuchni rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlarda kuch-quvvat mashqlarini endigina boshlayotgan shaxslar avval umumiy kuch xususiyatini rivojlantirishlari kerak. Sportchi ishtirok sport turi, kuch ta'lim katta mushak guruhlari uchun sabr tayyorlash keyin surish-pull yoki engil og'irliklari bilan boshlash mumkin. Bu erda mushaklarning kuchini emas, balki mushaklarning sifatini yaxshilash va jarohatlardan himoya ta'sirini ta'minlashdir. Bundan tashqari, rivojlanish yoshidagi voleybolchilar kuch-quvvat mashg'ulotlariga moslashish muhim masaladir. Chunki voleybolchilarning kuch-quvvat mashqlariga moslashishi ularning sog'lig'i va ish faoliyatini rivojlantirish uchun muhimdir.¹

Yosh voleybolchilar avvalo asosiy kuch xarakteristikasini tarbiyalash kerak. Shu sababli, yuk ko'tarish xususiyatini yaxshilash uchun kuch uzluksizligini o'rganish va tezkor kuch tadqiqotlari qo'llanilishi kerak. Mushaklar uchun asosiy holatlar uchun muhim rol o'ynaydigan orqa, qo'l va oyoqlarning va bu mushak guruhlarning nurlari birinchi navbatda mustahkamlanadi. Ushbu davrda kuch-quvvat mashqlarini endigina boshlayotgan Voleybolda ko'p qirrali kuchlarning rivojlanishini ta'minlash, charchoqqa qarshilik va yuk ko'tarish qobiliyatini rivojlantirish maqsad qilingan.²

Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan mashqlar mazmuniga qo'shimcha ravishda o'z-o'zini tortib olish, parallel, handstand, push-up va sakrash ketma-ketliklari qo'shilishi mumkin. Shunga qaramay, mushaklar bu davrda qorin mushaklarini rivojlantiradigan tadqiqotlar o'tkazilishi kerak. Mushaklarda to'g'ri voleybolda kuch ta'lim amaliy, mushak kuchi rivojlantirish, suyak rivojlanishiga ijobiy ta'sir va o'sish salohiyati qo'llab-quvvatlash kutilgan natijalar. Bundan tashqari, voleybolda yoshga mos keladigan kuch-quvvat mashqlari nogironlik va jismoniy stress bilan bog'liq salbiy ta'sirlarni kamaytiradi. Shu sababli, mashq qilish usuli va kuch-quvvat mashqlaridagi yuk mezonlari mashg'ulot maqsadlariga muvofiq belgilanishi kerak. Bundan tashqari, kuch-quvvat mashqlari yoshidan katta bo'lganlar kuch-quvvat mashqlari tarixiga ega bo'lmaganlarga qaraganda tez-tez mashq qilishlari mumkin.³

Kuch-quvvat mashqlarini bajarishdan oldin, bajariladigan mashg'ulot mazmuniga muvofiq isitish ishlari olib borilishi kerak. Ayniqsa, cho'zish mashqlaridan foydalanish kerak. Kuchni o'rganish va o'spirinlarda yangi boshlanuvchilar uchun mo'ljallangan

¹ Miele, VJ, Bailes, JE, Cantu, RC, et al. (2006). Voleybolta subduralhematomalar: sonuqlar spektrumu. *Neurosurg Odakli, Ekim* 15; 21 (4):E10

² Mckee AC, Cantu RC, Nowinski CJ et al. (2009). Chronic traumatic encephalopathy in athletes: progressive tauopathy after repetitive head injury. *J Neuropathol Exp Neurol* 168:709-735

³ Hukkanen, E., ve Häkkinen, K. (2017). Effects of Sparring Load on Reaction Speed and Punch Force During the Precompetition and Competition Periods in Boxing. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(6), 1563-1568.

o'quv dasturlarining asosiy maqsadlaridan biri bu mustahkam tarkibiy va fiziologik asosni ishlab chiqishdir. Shuning uchun, mushaklar bu kuch-quvvat mashqlari haqida, murabbiylar tananing asosiy mushak guruhlariga qaratilgan kuch-quvvat mashqlarini bajarishlari kerak. Kuch o'rganishdan oldin qo'llaniladigan harakatlarni tushunadigan tarzda tushuntirish va o'rgatish kerak. Bundan tashqari, kuch-quvvat mashg'ulotlarida ishtirok etadigan bokischilar kerakli harakatlarni bajara olishlari kerak.

Natijada

Voleybolda kuchning rivojlanishi yosh guruhlariga qarab farq qiladi. Bundan tashqari, muhim munosabatlar mavjud dek voleybolchilarda qo'llaniladigan kuch-quvvat mashg'ulotlarining mazmuni va kuchni rivojlantirish. Bundan tashqari, ayrim davrlarda o'g'il va qiz voleybolchilar kuch-quvvat rivojlanishi bir-biridan farqli darajada bo'ladi. Shuning uchun bu muhim masala dek voleybolchilar qo'llaniladigan kuch mashqlarini bolalar o'rtasidagi individual farqlarga va psixomotor rivojlanish davrlariga qarash kerak. Shuning uchun voleybolchilar kuch-quvvat mashqlarini qo'llaydigan murabbiylar yoki murabbiylar voleybolda psixomotor rivojlanish to'g'risida bilimdon bo'lishlari kerak. Natijada, kuch ongli voleybolchilar uchun qo'llaniladigan aytishimiz mumkinki, ularning mashg'ulotlari kuch rivojlanishini oshiradi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Smith, M.S., Dyson, R.J., Hale, T. and Janaway, L. (2000) Development of a boxing dynamometer and its punch force discrimination efficacy. *Journal of Sports Sciences* 18, 445-450.
2. Zazryn, TR, McCrory PR, Cameron PA. (2008). Neurologic injuries in boxing and other combat sports. *NeuroClin*, Feb;26(1):257-270.
3. Zhang L, Ravdin LD, Relkin N, et al. (2003). Increased diffusion in the brain of Professional boxers: a preclinical sign of traumatic brain injury? *AJNR Am J Neuroradiol* Jan, 24(1):52-57.
4. Miele, VJ, Bailes, JE, Cantu, RC, et al. (2006). Voleybolta subdural hematoma: sonuqların spektrumu. *Neurosurg Odaklı, Ekim 15; 21 (4):E10*
5. Mcke AC, Cantu RC, Nowinski CJ et al. (2009). Chronic traumatic encephalopathy in athletes: progressive tauopathy after repetitive head injury. *J Neuropathol Exp Neurol* 68:709-735
6. Hukkanen, E., ve Häkkinen, K. (2017). Effects of Sparring Load on Reaction Speed and Punch Force During the Precompetition and Competition Periods in Boxing. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(6), 1563-1568.