

VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI HUJUM SAMARADORLIGIGA TA'SIRI

Abdulxayeva Zulfiya, Vaisova Gulchehra, Yoqubova Oyaxon
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Chirchiq,

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada voleybolchilarni hujum samaradorligiga jismoniy qobiliyatlarining tasiri o'rganilib, voleybolchilarning hujum samaradorligini maxsus jismoniy sifatlarini takomillashtiruvchi majmuadan foydalanib optimallashtirilgan.

Kalit so'zlar: voleybolchilar, jismoniy qobiliyat, hujum, muvofiqlashtirish, tezkorlik, muvozanat, samarador zarbalar.

INFLUENCE OF VOLLEYBALL PLAYERS PHYSICAL QUALITIES ON ATTACK EFFICIENCY

ABSTRACT

In this article, the influence of physical abilities of volleyball players on attacking efficiency is studied and the attacking efficiency of volleyball players is optimized with the help of a complex that improves specific physical qualities.

Keywords: volleyball players, physical ability, attack, coordination, speed, balance, effective shots.

Muammoning o'rganilganlik darajasi.

Zamonaviy voleybol - bu yuqori intensiv o'yin bo'lib, unda o'yinchilar muvaffaqiyatga erishish uchun yuqori darajadagi jismoniy rivojlanishga ega bo'lishi kerak. Mutaxassislar tomonidan taqdim etilgan, birinchi navbatda tezlik, muvofiqlashtirish qobiliyatlari va moslashuvchanlik voleybol bo'yicha sport tayyorgarligining milliy standartida jismoniy sifatlarning ahamiyatining birmuncha farqli ko'rsatkichlari keltirilgan (1-jadval). Xususan, tezlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlari kabi jismoniy fazilatlarga eng katta ta'sir ko'rsatadi. Moslashuvchanlik voleybolda sport natijalarining muvaffaqiyatiga eng kam ta'sir darajasi bilan belgilanadi. Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish muammolariga bag'ishlangan juda ko'p ishlar bajarildi. Bu voleybolga oid ilmiy ishlarning umumiy sonining 33% ni tashkil etadi, bu esa turli malaka va yoshdagi voleybolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik muhimligini ko'rsatadi. Ishlarning 10 foizi sportchilarning tezkor mashg'ulotlarini optimallashtirish muammolariga va 5 foizi

muvofiqlashtirish qobiliyatiga bag'ishlangan. O'tkazilgan tadqiqotlar voleybolchining jismoniy tayyorgarligining nazariyasini rivojlantirishga katta hissa qo'shdi.

Voleybolda xujum zarbasi eng muhim texnik elementlardan biri bo'lib, o'yin natijasini ko'p jihatdan belgilab beradi, bu yuqorida qayt etilgan eng muhim tezlik va muvofiqlashtirish jismoniy sifatlariga bog'liq. Jismoniy fazilatlarini va ularning hujum zarbasi samaradorligiga ta'sirini o'rganish ishiga bag'ishlangan.

Tadqiqotning maqsadi: voleybolchilarning hujum samaradorligiga jismoniy qobiliyatlarining ta'sir darajasini o'rganish va maxsus jismoniy qobiliyatlarni oshiruvchi mashqlar majmuini ishlab chiqishga bag'ishlangan.

Tadqiqotning vazifalari:

Voleybolchilarning hujum samaradorligi darajalarini aniqlash;

Maxsus jismoniy qobiliyatlarni oshiruvchi mashqlar majmuini ishlab chiqishga.

Ishlab jismoniy qobiliyatlarni oshiruvchi mashqlar majmua samaradorligini o'rganishga malakali voleybolchilarni jalb qilib 8 oylik pedagogik tajriba davomida aniqlash.

Tadqiqotning ob'ekti sifatida voleybol bo'yicha O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida ta'lim oluvchi hamda SKUF terma jamoasida shug'ullanuvchi voleybolchi talaba qizlar tanlandi.

Tadqiqot uslublari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar materilalarini umumlashtirish va tahlil qilish; pedagogik va videokuzatuv, sakrash ish qobiliyatini aniqlash, sportchilarning texnik mahoratlari natijadorligi, pedagogik tajriba va matematik statistik tahlil usullari.

Tadqiqotni tashkil qilish. Tadqiqotga O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining malakali voleybolchi talabalari jalb qilindi. Va 6 oy mobaynida maxsus jismoniy qobiliyatlarni takomillashtiruvchi majmua asosida mashg'ulotlarni tashkil qilindi. Majmuani 1-jadvalga asosan ishlab chiqilgan bo'lib o'yin amaliyotidagi zarur jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar qo'llangan.

Sportchining turli jismoniy sifatlari va tana tipining voleybol o'ynash samaradorligiga ta'sir darajasi

Jismoniy sifatlari va tana tuzilishini	Ta'sir darajasi
Tezkorlik qobiliyati	3
Mushak kuchi	2
Vestibulyar barqarorlik	3
Chidamlilik	2
Egiluvchanlik	1
Muvozanat	3
Tana tuzilishi	3

Belgilar: 3 - sezilarli ta'sir; 2 - o'rtacha ta'sir; 1 - ahamiyatsiz ta'sir

	10 martta 6 metrlik masofada chiziqdan chiziqqa yugurish
	Og'ir toplarni bosh ortidan oldinga va ortaga otish 20 martta
	Top ustidan o'nga va chapga sakrash 50 martta
	Mashg'ulot oldi va mashg'ulot ortasida 5 martta qisqa muddatli relaksatsiya

VOLEYBOLCHILARNING HUJUM SAMARADORLIGINING O'ZGARISH DINAMIKASI

Ko'rsatkichlar	Guruh	Tajriba boshi		Tajriba oxiri		t	P
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
Bir mashg'ulot davomida 4 zo'nadan berilgan samarador zarbalar	NG	36,79	3,14	39,14	3,19	2,57	<0,05
	TG	36,61	3,29	41,13	3,76	4,43	<0,001
Bir mashg'ulot davomida 3 zo'nadan berilgan samarador zarbalar	NG	43,83	4,18	45,93	4,18	1,74	>0,05
	TG	44,56	4,45	49,09	4,49	3,51	<0,01
Bir mashg'ulot davomida 2 zo'nadan berilgan samarador zarbalar	NG	30,17	3,19	31,81	3,22	1,77	>0,05
	TG	29,53	3,24	33,79	3,43	4,42	<0,001
Bir mashg'ulot davomida orqa zo'nadan berilgan samarador zarbalar	NG	35,43	3,03	33,67	2,73	2,11	<0,05
	TG	36,03	3,23	32,29	2,62	4,41	<0,001

Jadvalgan ko'rinib turibdiki tajriba guruhidagi voleybolchilarning hujum samaradorligi keskin o'zgardi.

XULOSA

Voleybol o'yinning muvaffaqiyati uchun voleybolchining jismoniy sifatlarining ahamiyati haqidagi adabiyotlarda ham mavjud ma'lumotlarni to'ldirdi.

Voleybolchilar uchun reaksiya tezligi, boshlanish tezligi, muvofiqlashtirish qobiliyati, mushaklarni his qilish, sakrash qobiliyati kabi fazilatlarining ahamiyati aniqlandi. Yuqori malakali voleybolchilar sifatlarining rivojlanish darajasi bo'yicha sezilarli yuqori natijalarga ega ekanligini aniqlandi: sakrash qobiliyati, boshlang'ich reaksiya vaqti, harakat vaqti, yugurish tezligi va chaqqonlik turli malakali voleybolchilarning yetakchi jismoniy fazilatlarini ekanligi ma'lum bo'ldi. Ishlab chiqilgan maxsus majmua toliq samaradorligi isbotlanib, voleybolchilar mashg'ulotlariga tadbiiq qilindi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Акбаров А., Умматов А., Екубова О. Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1-и 2-туров XXVIII чемпионата Республики Узбекистан // Спортивні ігри. – 2022. – №. 2 (24). – С. 4-11.
2. Ашуркова С. Ф. Дифференцированный анализ результатов исследования профессиональной компетентности тренера на соответствие его правового

- статуса, установленного нормативными правовыми актами //АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ. – 2021. – С. 174-178.
3. Yoqubova O. M. VOLEYBOLCHI QIZLARINING HIMOYA HARAKAT TEZKORLIGINI SIGNAL O ‘YINLI MASHQLAR YORDAMIDA OSHIRISH SAMARADORLIGI //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 35. – С. 106-112.
4. Yusupova M. ARAVACHADA O‘YNALADIGAN BASKETBOL TARIXI VA UMUMIY QOIDALAR //Talqin va tadqiqotlar. – 2023. – Т. 1. – №. 21.
5. Ibragimov F. Z., Sultanbayeva N. F. VOLEYBOLCHILARNING TEXNIK TAKTIK HARAKATLARINING MUSOBOQA FAOLIYATI SAMARADORLILIGIGA TA’SIRINI O ‘RGANISH //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 18. – С. 297-301.
6. Абдулхаева З. А. ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ҲАРАКАТ ТЕЗКОРЛИГИНИ ПУЛЬСОМЕТРИК ҚИЙМАТИНИ АНИҚЛАШ //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 35. – С. 69-74.
7. Ашуркова С. Ф., Умматов А. А. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВОЙ И ПЛАНИРУЮЩИХ ПОДАЧ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГР В ВОЛЕЙБОЛЕ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 2. – С. 6-9.
8. Umbetova M. A., Kubeysinova U. T. Yosh basketbolchilarda kuch sifatini o ‘yin mashqlari yordamida rivojlantirish //International conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. – 2022. – Т. 1. – №. 10. – С. 111-116.
9. Pulatov F. A., Umbetova M. A. SPORT MALAKALARIGA O ‘RGATISHDA QADDI-QOMATNI SHAKLLANTIRISHDA DIDAKTIK PRINSIPLARNI DIDAKTIK TARTIBDA QO ‘LLASH MUHIMLIGI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 75-78.
10. Ganiyeva F. V. YOSH BASKETBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH IMKONIYATINI ORGANISH //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 18. – С. 15-18.
11. Ganiyeva F. V. YOSH BASKETBOLCHILARDA RAQIBNI YENGIB O ‘TISHDA CHALG ‘ITUVCHI FINTLARNI QO ‘LLAB RAQIBNI YENGIB O ‘TISH TEZLIGINI O ‘RGANISH //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 33. – С. 24-29.
12. Zokhirjonovich I. F. et al. YOSH VOLEYBOLCHILARNI DASTLABKI TEXNIK USULLARGA O ‘RGATISHDA MAXSUS BOSHLANGICH MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI //Gospodarka i Innowacje. – 2023. – Т. 35. – С. 724-728.