



15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILAR MISOLIDA QO'L KUCHINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

¹Abatova G.N.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

²Allayarov Dilshod Baxramjanovich

Qoraqalpog'iston Davlat Universiteti, magistranti

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7895441>

ARTICLE INFO

Received: 28th April 2023

Accepted: 03rd May 2023

Online: 04th May 2023

KEY WORDS

Texnik-taktik usul, yosh voleybolchilar, qo'l kuchi, maxsus mashqlar, musobaqa metodi.

ABSTRACT

15-16 yoshli voleybolchilarda qo'l kuchini o'rganish va uni maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlil qilingan. Voleybolchilarga xos qo'l kuchini musobaqa prinsipi asosida shakllantirish afzalligi g'oyasi ilgari surilgan.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvafaqqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarning turlari (tezkorlik, chaqqonlik kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, «texnik-taktik chidamkorlik» va hakoza) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ta'kidlash mumkinki, texnik-taktik usullar koordinatsiyasi ham, tezligi ham, aniqligi ham va samaradorligini uzoq muddat davomida saqlanishi ham qo'llar kuchiga bog'liqdir. Binobarin, voleybolga xos qo'l kuchini rivojlantirishda ixtisoslashtirilgan mashqlarga urg'u berish muhim ahamiyat kasb etadi. Lekin, voleybolchilar tayyorlash amaliyotida ushbu masalaga jiddiy e'tibor qaratilmaydi. Tadqiqotning maqsadi ana shu qayd etilgan muammolarni e'tiborga olgan holda 15-16 yoshli voleybolchilar misolida qo'l kuchini ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantirish afzalligini tajriba asosida o'rganishga bag'ishlangan. Ushbu maqsadni hal qilishda quyidagi testlardan foydalanildi: joyda turib 2 kg.li to'ldirma to'pni bosh ustidan uloqtirish: shu testni sakrab bajarish: orqa chiziq ortida turib, sakrab voleybol to'pini yuqoridan ikki qo'llab maksimal uzoqlikka uzatish.

Pedagogik tajriba 2022 yilning sentabr-dekabr oylari davomida o'tkazildi. Tajribada 24 nafar yosh voleybolchilar ishtirok etdi. Tajriba shartiga ko'ra ushbu bolalar har biri 12 nafardan iborat nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Nazorat guruhi odatdagi an'anaviy mazmunli mashg'ulotlarda ishtirok etdi.



Tajriba guruhida o'tkazilgan mashg'ulotlarda quyidagi mashqlar qo'llanildi: Joyda turib to'ldirma to'pni bosh ustidan ikki qo'llab maksimal oraliqqa uzatish - 8-10 marta; shu mashq sakrab ijro etiladi; devor oldidan 9m. oraliqda turib, devorga 3,5m. balandlikda chizilgan 50 sm² li nishonga turg'un holatda turib 10 marta, sakrab 10 marta to'p uzatish. Qayd etilgan maxsus mashqlar musobaqa tarzida ijro etiladi va har mashg'ulotda g'olib hamda sovrindorlar aniqlanadi.

Tadqiqot g'oyasidan ma'lum bo'ldiki, hal qiluvchi harakatlar qo'l bilan ijro etiladigan sport o'yinlari ichida voleybol o'yini alohida farqlanib turadi. Gap shundaki, ushbu sport turida to'ring bir tomonida turgan 6 nafar o'yinchi navbatma-navbat faqat 3 martagacha qo'li bilan vaziyatga mos texnik-taktik usulni ijro etishi mumkin. Qo'l yoki ikki qo'lning ixtisoslashtirilgan harakat funksiyasi qanchalik yuksak shakllangan bo'lsa, foydali natijaga erishish shunchalik real bo'ladi. Tajriba yuzasidan o'tkazilgan tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'ldiki, an'anaviy mazmunli mashg'ulotlarda shug'ullanib borgan nazorat guruhida ixtisoslashtirilgan qo'l kuchini ifodalovchi ko'rsatkichlar tajribadan oldin ham, tajriba yakunida ham sust darajada ifodalanganligi, 4 oy davomida o'tkazilgan an'anaviy mashg'ulotlardan so'ng kuch bo'yicha qayd etilgan o'sish sur'ati o'ta kam miqdorga o'zgarganligi aniqlandi (jadval).

Jadvaldan shuni ko'rishingiz mumkinki, ushbu guruhda joydan turib 2 kg.li to'ldirma to'pni bosh ustidan ikki qo'llab uloqtirish tajribadan oldin 11,8m.ni tashkil etgan bo'lsa, tajribadan keyin bu ko'rsatkich 1,4 m.ga o'sdi, xolos. Sakrab shu testni ijro etish tajribadan oldin 8,2m., tajribadan keyin 9,0m. bilan ifodalandi. Qo'l kuchining o'sish farqi 0,8m.ni tashkil etdi. Orqa chiziq ortidan sakrab voleybol to'pini maksimal oraliqqa ikki qo'llab uzatish tajribadan oldin 12,2m.ni, tajriba yakunida 13,4m.gacha o'sdi.

Jadval

Yosh voleybolchilarda qo'l kuchini an'anaviy va ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllanish samaradorligi ($\bar{X} \pm \delta$)

Test mashqlari	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish sur'ati
Joyda turib 2kg.li to'ldirma to'pni bosh ustidan ikki qo'llab uloqtirish (m)	$\frac{HG}{TG}$	$\frac{11,8 \pm 1,02}{11,06 \pm 1,00}$	$\frac{12,6 \pm 1,04}{16,8 \pm 1,06}$	$\frac{1,4}{5,2}$
Sakrab 2 kg.li to'ldirma to'pni bosh ustidan ikki qo'llab uloqtirish (m)	$\frac{HG}{TG}$	$\frac{8,2 \pm 0,88}{8,6 \pm 0,78}$	$\frac{9,0 \pm 0,92}{12,6 \pm 0,82}$	$\frac{0,8}{4,0}$
Orqa chiziq ortidan sakrab, voleybol to'pini maksimal oraliqqa ikki qo'llab yuqoridan uzatish (m)	$\frac{NG}{TG}$	$\frac{12,2 \pm 1,12}{12,6 \pm 1,08}$	$\frac{13,4 \pm 1,14}{15,8 \pm 1,16}$	$\frac{1,2}{3,2}$

Izoh: NG-nazorat guruhi-n=12

TG-tajriba guruhi - n=12

Shu bilan bir qatorda, 4 oylik tajriba davomida voleybolga xos qo'l kuchini biz tomonimizdan taklif qilingan ixtisoslashtirilgan mashqlarni o'z mashg'ulotlarida muntazam



qo'llab borgan TGda o'rganilaëtgan ko'rsatgichlar tajriba yakuniga kelib progressiv dinamika bilan qayd ëtilganligi aniqlandi. Jumladan, mazkur guruhda joyda turib 2 kg.li to'ldirma to'pni bosh ustidan ikki qo'llab uloqtirish tajribadan oldin 11,06 m bilan ifodalangan bo'lsa, tajriba yakuniga kelib ushbu ko'rsatgich o'rtacha 16,8m.gacha yaxshilandi.

Sakrab to'ldirima to'pni bosh ustidan ikki qo'llab uloqtirish ësa 8,6m.dan 12,6 m.gacha yaxshilandi. Albatta mazkur ijobiy o'zgarishlarni ham etarli deb bo'lmaydi, lekin qayd ëtilgan ko'rsatkichlar voleybolga xos qo'l kuchini maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlar ërdamida jadal shakllanishi mumkin ëkanligini isbotlaydi.

Orqa chiziq ortidan sakrab, voleybol to'pini maksimal oraliqqa ikki qo'llab yuqoridan uzatish mazkur guruhda tajribadan avval 12,6 m.ni tashkil ëtdi, tajriba yakunida ushbu ko'rsatgich 15,8 m.gacha ortdi.

Olingan ko'rsatkichlarni qiyosiy tahlilidan shunday to'xtamga kelish mumkinki, voleybol to'garagida olib borilaëtgan an'anaviy mazmunli mashg'ulotlar voleybolga xos qo'l kuchini jadal shakllantirish qudratiga ëga ëmas ëkan. Aksincha, 4 oylik pedagogik tajriba davomida biz tomonimizdan taklif ëtilgan ixtisoslashtirilgan mashqlar voleybolchiga xos maxsus kuch sifatlarini tez sur'atlar bilan rivojlanishiga ta'sir ëtganligi isbotlandi.

References:

1. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
2. Abatova G.N. 11-12 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish hamda to'siq qo'yish texnikasini takomillashtirishda harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar samarasini aniqlash//“Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022 yil 29 yanvar, 613-614b.
3. Abatova N.G The cluster-modular method as a modern trend of improvement in the structure of a lesson in physical education for students with different levels of physical fitness. . // Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o'tkaziladigan XXXII ëzgi olimpiya va XVI paralimpiya o'yinlariga sportchilarni tayërlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 587.
4. Abatova N.G., The effectiveness of increasing young volleyball players' hand strength and shuttle speed using game exercises. // Халқаро илмий-амалий анжумани «2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайëрлашнинг долзарб муаммолари», Чирчик, 2020, 397-bet
5. Kdirova M.A., Level of professional and pedagogical training of volleyball coaches. . // Халқаро илмий-амалий анжумани «2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайëрлашнинг долзарб муаммолари», Чирчик, 2020, 470-bet
6. Кдырова М.А., Абатова Г.Н., Прессо-депрессорная разминка как эффективное средство настройки психи-функциональной готовности спортсменов к соревнованиям. X Международная научно-практическая конференция «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития», Красноярск, 2020



7. Кдирова М.А., Абатова Г.Н. Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования и использованием обучающих тестов (в примере волейбола) //Academic Research in Educational Sciences,2021,192-198с
8. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. -440 b.