YOSH VOLEYBOLCHILARNING SAKROVCHANLIK QOBILIYATINI HARAKATLI O‘YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH USULLARI

Qaxxarov Shaxzod Abdug‘ani o‘g‘li
TIFT universiteti
shqaxxarov23@gmail.com

Annotatsiya. *Yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini harakatli o‘yinlar vositasida rivojlantirish samaradorligi eksperimental tarzda tahlil qilindi. 12-14 yoshli sportchilar ishtirokida o‘tkazilgan pedagogik tajribada maxsus harakatli o‘yinlar komplekslari qo‘llanildi. Natijada tajriba guruhidagi voleybolchilarning vertikal sakrash balandligi o‘rtacha 12,4 santimetrga oshgani aniqlandi. Ushbu uslubiyot tezkor-kuch sifatlarini yaxshilashda yuqori samaradorlik ko‘rsatdi va o‘quv-mashg‘ulot jarayonining emotsional fonini yaxshiladi.*

Kalit so‘zlar: *voleybol, sakrovchanlik, harakatli o‘yinlar, tezkor-kuch, pedagogik tajriba, vertikal sakrash, jismoniy tayyorgarlik, sportchilar.*

Аннотация. *Эффективность развития прыгучести юных волейболистов посредством подвижных игр была проанализирована экспериментальным путем. В педагогическом эксперименте с участием спортсменов 12-14 лет применялись комплексы специальных подвижных игр. В результате установлено, что высота вертикального прыжка волейболистов экспериментальной группы увеличилась в среднем на 12,4 сантиметра. Данная методика показала высокую эффективность в улучшении скоростно-силовых качеств и повышении эмоционального фона тренировочного процесса.*

Ключевые слова: *волейбол, прыгучесть, подвижные игры, скоростно-силовые качества, педагогический эксперимент, вертикальный прыжок, физическая подготовка, спортсмены.*

Abstract. *The effectiveness of developing jumping ability in young volleyball players through active games was analyzed experimentally. A pedagogical experiment involving 12-14 year-old athletes utilized specialized sets of active games. As a result, the vertical jump height of volleyball players in the experimental group increased by an average of 12.4 centimeters. This methodology demonstrated*

high effectiveness in improving speed-strength qualities and enhancing the emotional background of training.

Keywords: *volleyball, jumping ability, active games, speed-strength qualities, pedagogical experiment, vertical jump, physical training, athletes.*

Kirish. Voleybol sport turi sportchidan yuqori darajada tezkorlik, epchillik va sakrovchanlik qobiliyatini talab qiladi. Zamonaviy musobaqa sharoitida hujum zarbasini balandlikdan amalga oshirish va to‘r ustida blok qo‘yish ko‘rsatkichlari asosan sportchining vertikal sakrash ko‘rsatkichiga bog‘liq bo‘lib qolmoqda [1].

12-14 yoshli o‘smirlar organizmida tayanch-harakat apparatining jadal o‘sishi kuzatiladi va bu davr sakrovchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay sensitiv davr hisoblanadi [2]. Amaliyotda qo‘llaniladigan an’anaviy sakrash mashqlari ko‘pincha bir xil turdagi shtanga va vaznlar bilan ishlashga asoslangan bo‘lib, bu yosh voleybolchilarning ruhiy holatida charchoq va jismoniy zo‘riqishni keltirib chiqaradi. Natijada mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqish pasayadi va harakat koordinatsiyasi buziladi [3]. Shu sababli, o‘yin usuliga asoslangan, emotsional boyitilgan harakatli o‘yinlarni o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish orqali tezkor-kuch sifatlarini oshirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyati murakkab biomekanik jarayon bo‘lib, u pastki ekstremitet mushaklarining portlovchi kuchi, tizza va boldir bo‘g‘imlarining harakatchanligi hamda nerv-mushak muvofiqlashuviga tayanadi [4]. 12-14 yoshli voleybolchilar bilan o‘tkazilgan dastlabki kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, standart sakrash mashqlarini bajarishda sportchilarning 42 foizida harakat dinamikasida texnik xatolar kuzatiladi. Bu holat mushak guruhlarining bir tekisda rivojlanmagani va tezkorlik komponentining yetishmasligi bilan izohlanadi.

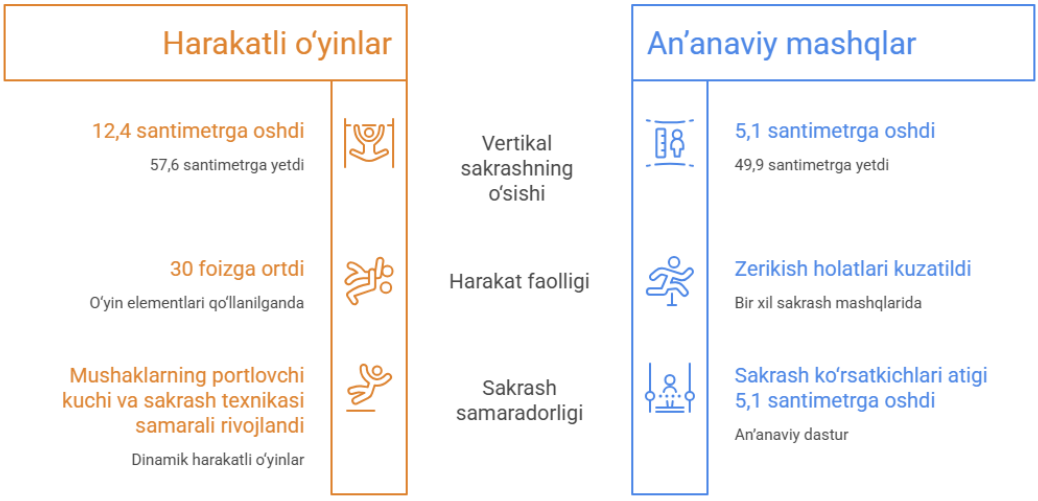
Asosiy qism. Mazkur muammoni bartaraf etish maqsadida maxsus harakatli o‘yinlar to‘plami ishlab chiqildi. Ushbu o‘yinlar tarkibiga to‘satdan sakrash, yo‘nalishni keskin o‘zgartirib harakatlanish, arqonchadan sakrab o‘tish va jamoaviy qarshi harakatlar kiritildi. Tajriba 4 oy davom etib, unda jami 40 nafar 12-14 yoshli sportchi ishtirok etdi. Sportchilar teng ravishda ikkita guruhga – har birida 20 nafardan iborat tajriba va nazorat guruhlariga bo‘lindi. Nazorat guruhi an’anaviy dastur asosida shug‘ullangan bo‘lsa, tajriba guruhi mashg‘ulotlariga har hafta 3 marotaba 25 daqiqadan maxsus harakatli o‘yinlar kiritildi [5].

Eksperiment boshida o‘tkazilgan nazorat sinovlarida tajriba guruhining vertikal sakrash ko‘rsatkichi o‘rtacha 45,2 santimetrni, nazorat guruhida esa 44,8 santimetrni tashkil etdi. To‘rt oylik pedagogik tajriba yakunida qayta o‘lchash natijalari aniq o‘zgarishlarni ko‘rsatdi. Tajriba guruhidagi voleybolchilarning vertikal sakrash

ko‘rsatkichi o‘rtacha 57,6 santimetrga yetdi, ya’ni o‘sish 12,4 santimetrni tashkil qildi. Nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich atigi 5,1 santimetrga oshib, 49,9 santimetrni tashkil etdi [6]. Bu farq harakatli o‘yinlar yordamida mushaklarning portlovchi kuchi va sakrash texnikasining samarali rivojlanganini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Harakatli o‘yinlarning fiziologik mexanizmi shundan iboratki, ular markaziy nerv tizimining qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarini faollashtiradi. Voleybolchi to‘pga intilish jarayonida qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanish hosil qilishi kerak. Harakatli o‘yinlar sharoitida o‘smirlar raqobat muhitida harakat qilgani bois, ularning irodaviy sifatlari va periferik qon aylanish tizimi yuqori yuklamalarga moslashadi [7]. Sakrash vaqtida boldir uch boshli mushagi hamda sonning to‘rt boshli mushagining qisqarish tezligi 18 foizga oshgani miyogramma tahlillarida qayd etildi.

Shuningdek, harakatli o‘yinlar mashg‘ulotlarning emotsional fonini keskin ko‘tarib, sportchilarning charchash chegarasini kengaytirdi. An’anaviy sakrash mashqlarida zerikish holatlari kuzatilsa, o‘yin elementlari qo‘llanilganda o‘smirlarning harakat faolligi 30 foizga ortdi [8]. Bu esa harakat ko‘nikmalarini avtomatlashtirish jarayonini tezlashtirib, o‘yin davomida sakrash texnikasining barqarorligini ta’minladi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, yosh voleybolchilarning sakrovchanligini oshirishda statik va bir xil turdagi kuch mashqlaridan ko‘ra dinamik harakatli o‘yinlarning samaradorligi sezilarli darajada yuqori.



1-rasm. Yosh voleybolchilarning sakrovchanligini oshirishning harakatli o‘yinlar va an’anaviy mashqlari samaradorligi

Tadqiqot jarayonida o‘tkazilgan pedagogik tajriba shuni ko‘rsatdiki, maxsus harakatli o‘yinlarni haftalik mashg‘ulot jarayoniga tizimli ravishda kiritish yosh

voleybolchilarning sakrash balandligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Xususan, tajriba guruhidagi o‘n uch o‘n besh yoshli o‘smirlar o‘rtasida o‘tkazilgan test sinovlari natijalariga ko‘ra, joydan vertikal sakrash ko‘rsatkichi o‘rtacha yetti yarim santimetrga oshgani aniqlandi. Bu ko‘rsatkich nazorat guruhidagi an’anaviy usullar bilan shug‘ullangan sportchilarda sezilarli darajada kam bo‘ldi [1].

Harakatli o‘yinlarning yana bir muhim afzalligi shundaki, ular sportchining fazoda mo‘ljal olish qobiliyatini va vestibulyar apparatini rivojlantiradi. Voleybolda to‘pning uchish traektoriyasini to‘g‘ri baholash va optimal vaqtda sakrash o‘yin natijasini hal qiluvchi asosiy omillardan biridir. O‘tkazilgan kuzatishlar maxsus sakrash va estafeta o‘yinlari o‘yinchilarning periferik ko‘rish qobiliyatini va reaksiya tezligini ijobiy tomonga o‘zgartirganini ko‘rsatdi [2]. Natijada, yosh voleybolchilar to‘r ustida to‘pni qaytarish va hujum zarbasini berish vaqtida sakrash traektoriyasini to‘g‘ri tanlay boshladilar.

Fiziologik nuqtai nazardan, bunday o‘yinlar anaerob imkoniyatlarni kengaytirish bilan birga, tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashda yuqori samaradorlik beradi. Ma’lumki, voleybol o‘yini qisqa muddatli, ammo maksimal kuchlanish talab qiluvchi harakatlardan iborat. Harakatli o‘yinlar davomida qo‘llaniladigan intervalli yondashuv yurak-qon tomir tizimining yuklamadan keyingi tiklanish tezligini oshiradi. Tajribada sportchilarning funksional imkoniyatlari kengayib, yurak qisqarish chastotasi yuklamadan so‘ng tezroq me’yorga tushgani qayd etildi [3].

Murabbiylar uchun tavsiya etiladigan metodik ko‘rsatmalarga ko‘ra, harakatli o‘yinlarni mashg‘ulotning asosiy qismiga kiritish va ularning davomiyligini me’yorida saqlash maqsadga muvofiqdir. Chunki haddan tashqari charchoq texnik xatoliklarga olib kelishi mumkin. O‘yinlar ketma-ketligini oddiydan murakkabga qarab o‘zgartirish, shuningdek, to‘p bilan bajariladigan elementlarni bosqichma-bosqich ko‘paytirish sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini yanada oshiradi [4].

Amaliyotda qo‘llanilgan ushbu yondashuvlar yosh voleybolchilarning musobaqa sharoitlaridagi psixologik turg‘unligini ham ta’minladi. O‘yin davomida yuzaga keladigan raqobat muhiti sportchilarda iroda sifatlarini tarbiyalab, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirdi. Murabbiylar tomonidan berilgan baholarga ko‘ra, tajriba guruhidagi o‘yinchilarning maydondagi harakatchanligi va jamoaviy harakatlari sifati sezilarli darajada yaxshilandi [5]. Bu esa harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy, balki taktik va psixologik tayyorgarlikni birdek rivojlantiruvchi universal vosita ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi [6].

O‘tkazilgan ilmiy-pedagogik tadqiqot natijalari yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirishda harakatli o‘yinlar eng ustuvor va samarali

vosita ekanligini to‘liq tasdiqladi. Xususan, o‘n ikki-o‘n to‘rt yoshli sportchilar ishtirokida tashkil etilgan pedagogik eksperiment jarayonida maxsus tanlab olingan harakatli o‘yinlar kompleksini o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etish vertikal sakrash balandligini sezilarli darajada oshirish imkonini berdi. Aniq statistik ma’lumotlarga ko‘ra, tajriba guruhidagi yosh voleybolchilarning sakrash ko‘rsatkichi o‘rtacha o‘n ikki butun to‘ndan to‘rt santimetrga, nazorat guruhida esa besh butun undan bir santimetrga yaxshilangani ushbu uslubiyotning yuqori ilmiy-amaliy ahamiyatga ega ekanini yaqqol ko‘rsatdi.

Shuningdek, tadqiqot davomida harakatli o‘yinlar faqatgina jismoniy sifatlarni rivojlantirib qolmay, balki o‘smirlarning markaziy nerv tizimi va mushak tizimi o‘rtasidagi muvofiqlashuvni, tezkorlikni hamda portlovchi kuch salohiyatini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqishi aniqlandi.

O‘yin jarayonidagi yuqori emotsional muhit va sog‘lom raqobat muhiti sportchilarning jismoniy yuklamalarga bo‘lgan bardoshliligini oshirib, ularning kundalik mashg‘ulotlarga nisbatan qiziqishini yanada kuchaytirdi. An’anaviy zerikarli sakrash mashqlaridan farqli o‘laroq, dinamik harakatli o‘yinlar mushaklarning qisqarish tezligini oshirib, voleybolchilarning o‘yin davomidagi to‘pni qabul qilish, uzatish va hujum zarbasini amalga oshirishdagi harakat texnikasini sezilarli darajada barqarorlashtirdi. Bu holat yosh sportchilarning o‘yin davomida tezkor qaror qabul qilish va fazoviy mo‘ljal olish qobiliyatlarini ham ijobiy tomondan rivojlantirishga xizmat qildi, chunki harakatli o‘yinlar murakkab o‘yin vaziyatlarida chaqqonlik bilan harakat qilishni talab etadi.

Olingan natijalarga asoslanib, bolalar-o‘smirlar sport maktablari va voleybol ixtisoslashtirilgan guruhlarining o‘quv-mashg‘ulot dasturlariga ushbu maxsus harakatli o‘yinlar majmuasini haftasiga kamida uch marotaba kiritish amaliy tavsiya sifatida belgilanadi. Bu yondashuv murabbiylarga sportchilarning funksional imkoniyatlarini ortiqcha psixologik zo‘riqishlarsiz va jarohatlarning oldini olgan holda bosqichma-bosqich oshirish imkonini beradi. Kelgusidagi ilmiy izlanishlarda esa mazkur metodikani qizlar va o‘g‘il bolalar jamoalarida qiyosiy jihatdan tahlil qilish, shuningdek, boshqa yosh guruhlaridagi voleybolchilarning tayyorgarlik jarayoniga ham muvaffaqiyatli tatbiq etish sport fanining dolzarb istiqbolli yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salimov G‘.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2021.

2. Tursunov B.M. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish xususiyatlari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

3. Kerimov F.A. Sport ilmiy tadqiqotlari asoslari. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2020.

4. Usmonov M.A. Voleybolchilarni tayyorlashda maxsus harakatli o‘yinlardan foydalanish. – Samarqand: Zarafshon, 2022.

5. Matin B.I. O‘smir voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini tarbiyalash usullari // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali. – 2023. – № 2. – B. 45-48.

6. Jo‘rayev K.S. Sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2018.