

IMPROVING THE JUMPING ABILITY OF 15-16-YEAR-OLD VOLLEYBALL
PLAYERS THROUGH SPECIAL EXERCISES

Master of Urgench State Pedagogical Institute
Saparboyeva Muhayyo Farhod kizi

15-16-YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING SAKROVCHANLIK QOBILIYATINI
MAXSUS MASHQLAR ORQALI OSHIRISH

Urganch davlat pedagogika instituti magistri
Saparboyeva Muhayyo Farhod qizi

Annotatsiya. Ushbu maqolada 15-16-yoshli voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini maxsus mashqlar orqali oshirish. Voleybol o'yinidagi har bir texnik usulini bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakatlar texnikasi, harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatlar haqida fikr va mulohazalar berilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, texnika, tizim, maxsus mashqlar, jismoniy rivojlanish, musoboqa, yuklama, portlovchi kuch, tezlik, sakrovchanlik.

Аннотация. Цель данной статьи — улучшить прыжковые способности волейболистов 15-16 лет с помощью специальных упражнений. Выполнение каждого технического приема в волейболе представляет собой систему взаимосвязанных движений. Приводятся соображения и комментарии о технике движений, о движениях, необходимых и достаточных для решения двигательных задач определенным образом.

Ключевые слова: волейбол, техника, система, специальные упражнения, физическое развитие, соревнования, нагрузка, взрывная сила, скорость, прыжковые способности.

Annotation. This article aims to improve the jumping ability of 15-16-year-old volleyball players through special exercises. The execution of each technical method in the game of volleyball consists of a system of movements that are interconnected. Thoughts and comments are given about the technique of movements, the movements that are necessary and sufficient for solving movement tasks in a certain way.

Keywords: volleyball, technique, system, special exercises, physical development, competition, loading, explosive power, speed, jumping ability.

Kirish. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 22-maydagi 304-sonli «Oliy ta'limdan keyingi ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 304-sonli qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-4877-son Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-sonli «Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-414-son Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi «O'zbekiston-2030» strategiyasi to'g'risidagi PF-158-son Farmoni, shuningdek, shu faoliyatga tegishli boshqa

me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Voleybol sport turi o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlari farq qiladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalariga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tib boradi.

Shunday bo'lsada, voleybol o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundanda samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali voleybolchilarining funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarini kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

Tadqiqot metodologiyasi va mavzuga oid adabiyotlar tahlili. 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.

Tahlil va natijalar. Pedagogik kuzatish davomida hujumga o'tishda, o'yin faoliyatini qo'llashni muvaffaqiyati va tezligi aniqlandi, hamda himoyani tizimli bog'lanish sakrovchanlikni ifodalaniishi 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.

1. 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.

2. 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.

3. 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 mashqalrni bajarishlari soni.

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 guvovlik 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 ifodalanib 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 Yangibozor tumanida 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.

15-16 yoshdagi voleybolchilarda sakrovchanlik ko'rsatkichlari, pedagogik tajribagacha va tajribadan keyingi davri. (n-14)

1-jadval

Guruhlar	Turgan joydan yuqoriga sakrash		Bir oyoqda yuqoriga sakrash		Turgan joydan oldinga sakrash		Bir oyoqda 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
--------	------	------	------	------

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

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

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda 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 deysinida mushaklarni tezda qisqarishi kuchli zo'riqish asosida amalga oshishi irodaviy kuchlanishni talab etadi.

LIST OF REFERENCES

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PF-158 dated September 11, 2023 on the Strategy "Uzbekistan-2030".
2. Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan dated November 3, 2020 No. PQ-4877 "On measures to improve the system of personnel training and increase scientific competence in the field of physical education and sports"
3. N. Safarboyev, M. Safarboyev "Methodology of teaching sports and active games Volleyball" Tashkent 2022
4. Jammатов J, Rozmetov N. Theory and methodology of physical culture (Physical abilities). Textbook. "Barkamol Faiz Media", 2020.
5. Abdullaev A., Honkeldiev Sh. Theory and methodology of social education. Study guide. Tashkent., Own DJTI, 2005.
6. Ashmarin B.A. Theory and methodology of physical education. Uchebnik.M.: "Prosveshchenie" 1990, -30 p.