



CHANGE OF JUMPING ENDURANCE IN TRAINING CYCLES OF SKILLED VOLLEYBALL GIRLS

Shaxzod Eshonqulov¹

Jizzakh State Pedagogical University

KEYWORDS

physical training, volleyball, girls, jumping, endurance

ABSTRACT

For many years, skilled volleyball players have been monitoring the growth of jumping endurance, engaging children in jumping exercises and checking the effect of these exercises after a certain period of time, making scientific and practical conclusions.

2181-2675/© 2023 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.7883065

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Master's student of theory and methodology of physical education and sports training, Jizzakh State Pedagogical University, Uzbekistan

MALAKALI VOLEYBOLCHI QIZLARDA SAKRASH CHIDAMKORLIGINI TAYYORGARLIK SIKLLARIDA O'ZGARISHI

KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

Jismoniy tayyorgarlik,
voleybol, qizlar, sakrash,
chidamkorlik

ANNOTATSIYA/AHHOTACИЯ

Uzoq yillar davomida malakali voleybolchilar sakrovchanligi sakrash chidamkorligining o'sishini kuzatib kelgan, bolalarni sakrovchanlik mashqlari bilan shug'ullantirish va ma'lum vaqt o'tganidan so'ng ushbu mashqlar samarasini tekshirib ko'rish ilmiy va amaliy ahamiyatga ega xulosalar qilish.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa talaba - yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ'ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni ta'minlash, shuningdek, yanada takomillashtirish masalalariga ustuvorlik bermoqda.

Bolalar va yoshlarning jismoniy salomatligi va ma'naviy boyligini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sportga mehr muhabbatini singdirish borasida shart - sharoitlar yaratib berish, qishloq joylaridagi bolalar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirishga alohida e'tibor berish, Vatanga sadoqatli, kelajakka ishonchi bor barkamol avlodni tarbiyalash, bolalar o'rtasida iste'dodli sportchilarni tanlab olishga e'tibor berish darkor.

Yosh avlodning jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlash, uni sog'lom turmush tarziga jalb qilish va sportga mehr-muxabbatini rivojlantirish, joylarda bolalar sport majmualari tarmog'ini barpo etish hamda sport uskunolari bilan ta'minlash ishlarini yanada faollashtirish maqsadida, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlardan ommaviy sog'lomlashtiruvchi vosita, shu jumladan iste'dotli sport zahiralarini tayyorlash manbai sifatida foydalanish borasida yetarli kamchiliklar mavjuddir. Bugungi jahon voleyboli o'zining texnik, taktik va strategik mohiyati jihatidan bolalar mashg'ulotlariga tamomila yangicha yondoshish zarurligini ko'rsatmoqda.

Ma'lumki, zamonaviy voleybol musobaqalarida borgan sari raqobatning keskinlasha borishi va sport mahoratiga bo'lgan talablarni kuchayishi o'yin malakalarining yangi avlodlarini «ixtiro» qilinishiga olib kelmoqda. Yugurib kelib sakrab to'p kiritish, himoya zonalaridan zarba berish kabi malakalar shular jumlasidandir. Muhimi shundaki, deyarli barcha o'yin malakalari – to'p kiritish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish va to'pni yiqilib qabul qilish malakalari asosan tayanchsiz holatda, ya'ni sakragan holda ijro etilmoqda. Ushbu holat o'yinchilarda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini yuksak darajada rivojlantirish zarurligini taqozo etadi. Aynan shu jihatdan sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish muammolari o'ta dolzarb va muhim amaliy ahamiyatga ega ekanligidan dalolat beradi.

Sakrab ijro etiladigan o'yin malakalarini har bir uchrashuvda uzoq muddat (1,5-2 s) davomida ijro etish zarurligi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantiruvchi eng samarali mashqlar majmuasini tanlash, ularni bolalar yoshi, sportchi qizlarni pulsometrik qiymatini aniqlash, jismoniy va funksional tayyorgarlikka qarab me'yorlash hamda qo'llash texnologiyalarining noan'anaviy turlarini ishlab chiqish muhimligiga e'tibor qaratadi.

Noan'anaviy texnologiya nostandart o'yinsimon estafetali mashqlar asosida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini, sakrovchanlik qobiliyatini oshirish, sportchi qizlarni pulsometrik qiymatini aniqlash.

Sakrovchanlik sifati aksariyat sport turlarida (sport o'yinlari turlari, akrobatika, gimnastika, figurali uchish, engil atletikaning sakarash turlari va h.sport natijasini belgilovchi ustivor omil sifatida izohlanadi.

Mazkur sifat hayotiy zarur harakat ko'nikmasi sifatida go'dalik yoshidan boshlab shakllana boradi. Bolalar haytda, ro'zg'or ishlarida, harakatli o'yinlarda balandga, uzunlikka, to'siqlar osha sakraydilar. Sport tugaraklariga qabul qilinayotganlarida ham aynan sakrash sifatlariga e'tibor beriladi. Bu sifat voleybolda o'ziga xos fundamental xususiyatga ega bo'lib, uni rivojlantirish masalalari dastlabki o'rgatish va tayyorgarlik bosqichidanoq diqqat markazida bo'ladi. Lekin, voleybol to'garaklari (BO'SM, JDPI) ning o'quv - mashg'ulot dasturlarida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini bolalar yoshi, o'rgatish yili va tayyorgarlik bosqichiga qarab rivojlantirish vositalari xajm, shiddat va soatlar miqdori jihatidan alohida ajratilmagan.

Ma'lumki, voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri sakrovchanlikdir. Sakrovchanlik tezkor-kuchlilik sifatlariga mansub bo'lib oyoq mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qiskarish bilan ifodalanadi. Aynan shu sifatni yuksak darajada bo'lishi nisbatan past bo'yli o'yinchilarni baland bo'yli o'yinchilar bilan raqobatini va asosiy o'yin malakalarini (zarba berish va to'siq qo'yish) samarali ijro etilishini ta'minlaydi (V.D.Kovalev 1980).

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr bu 10-11yoshdir. Bu davrda yosh voleybolchilarda joydan turib balandga sakrash 12,5 sm gacha ortishi kuzatiladi (E.V.Fomin, 1986).

Sakrovchanlik sifatining turlari ko'p. Masalan, ikki oyoq bilan debsinibyugurib kelib yoki joydan turib vertikal sakrash bir oyoq bilan debsinib vertikal yoki uzunlikka sakrash, ikki oyoq bilan debsinib uzunlikka sakrash va hokazo. Har bir sakrash turining o'ziga hos maqsadi va maqsadga mos ijro etish tartibi (texnikasi) bo'ladi. Voleybol, basketbol, futbol va boshqa sport o'yinlaribilan shug'ullanuvchi sportchilarning sakrovchanligi bir - biridan farqqiladi. Ta'kidlash lozimki, hatto bir sport o'yinida, masalan voleybolda - zarba yoki to'siq qo'yish, to'p kiritish yoki uzatish uchun ijro etiladigan sakrashlar mohiyati bir-biriga sira o'xshamaydi (Golomazov V.A., Kovalev V.D., Melnikov A.G. 1976). Yana shunieslatish o'rinliki, faqat bir o'yin malakasi - zarba berish turiga qarab (qisqa yoki baland to'pdan zarba berish) sakrash xususiyati umuman boshqacha bo'ladi. Binobarin, sakrovchanlik yoki sakrash chidamkorligi degan

tushuncha ko'p qamrovli mazmun, mohiyat, xususiyat va ma'noni anglatadi. Demak, bu sifatlarni rivojlantirish haqida gap borganda muayyan sakrash turi va uni o'ziga munosib mashqlariga alohida e'tibor berilishi o'ta muhim masaladir.

So'nggi yillarda voleybol musobaqasi qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin faoliyati va o'yin malakalarining ijro etilishiga batamom yangicha tus berib yuborgan. Hozirgi kunda deyarli barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda «havoda», ya'ni sakrab ijro etiladi (zarba, to'siq qo'yish, to'p kiritish, uzatish, to'pni qabul qilish, yiqilib qabul qilish). Ushbu holatni yuzaga kelishi voleybol amaliyotida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlariga e'tibor qaratishni nafaqat kuchaytirayapti, balki bu sifatlarni jadal rivojlantirishga qaratilgan yangi ilmiy texnologiyalar yaratishni taqazo etmoqda.

Shuning uchun ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida malakali voleybolchilarni tayyorlash samarasi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlarini har tomonlama mukammal tarbiyalash ustivorligiga bevosita bog'liq bo'lib boryapti.

Voleybolchilar sakrovchanligi va sakrash chidamkorligini rivojlantirish muammolarini yorituvchi ilmiy tadqiqotlar hamda ilmiy adabiyotlar doirasi juda keng (Kao Van Txi, 1971; Kondak N.N., 1985; Ivoylov A.V., 1974, 1981, 1985; Jeletznyak YU.D., 1978, 1988; Popichev M.I., 1990; Ayrapetyans L.R., 2003; Boyirbekov M., 2003 va boshqalar).

Jumladan, A.M.Naraliev (1987) vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik-kuchlilik sifatini «zarbdor» uslubda rivojlantirish imkoniyati afzal ekanligini ko'rsatib o'tgan. Uning fikricha «portlovchi» kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi, lekin bunday mashg'ulotlarni musobaqadan 10-12 hafta avval 3 martadan o'tkazib turish lozim bo'ladi.

E.A.Sergeev fikriga ko'ra, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida tananing uzunligidan tashqari, sakrovchanlik va chaqqonlik sifatlari ko'rsatgichlari o'ta muhim xisoblanadi. Keyingi bosqichlarda esa tezkorlik, qo'l mushaklari kuchi va diqqatning turg'unligi ustivor ahamiyatga ega bo'ladi.

Voleybol elementlari bilan ko'shib o'tiladigan jismoniy tarbiya darsnii kichik sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etish darajasini o'rganish natijasida Zuoza Aureliyus-Kazis Kazevich shunday hulosaga keldiki, aniq maqsadga yo'naltirilgan voleybol darslari nafaqat yosh o'quvchilarni tarbiyalashda samarali vosita bo'lib hisoblanadi, balki voleybol tugaragiga dastlabki tanlov asosida qabul qilish va ularning o'yin ixtisosligini bashorat yordamida belgilab olish imkonini beradi.

Masalan: Sakrash tumbasi sakrovchanlikni va sakrash chidamliligini rivojlantiradi. Tumba bo'limlardan iborat bo'lib, uni har hil balandlikka qo'yish mumkin. Asosan sakrovchanlikni oshirishda bajariladigan mashqlar quydagilardan iborat. Bir oyoqda va ikki oyoqda deysinib sakrash; sakrab o'tish; yuqoriga sakrash va xujumchi zarbasini bajarishdagi sakrashlar kiradi. Sakrash espanderida mashq bajarish sakrovchanlikni rivojlantiradi. Bunda belga va polga amartizator boylanadi va osilib turgan to'pga qo'lni tekkizish uchun sakraladi. Mashqlarni nazorat qilishda

shug'ullanuvchilarni jixozlardan to'g'ri foydalanishi va mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishiga e'tibor berish kerak. Yuqorida keltirilgan mashqlarni bir maromda bajarish yosh voleybolchilarda muhim rol o'ynaydi. Buning uchun voleybolchi (sportchi) sakrash quvvatini va epchillik maxoratini doimiy bir xil maromda olib borishi maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Shuni aytib o'tish joizki sportchi sakrash quvvatini va epchillik xarakatini aniq bir mo'ljalga olgan holda to'pga o'sha kuch-quvvatini sarflamog'i kerak. Voleybolchi o'z zonasiga javob bergan holda xujum zarbasini yoki to'pni uzatib berishni, to'siq qo'yishda boshqa sheriklariga xalaqit qilmagan holda sakrashni aniq bajarishi kerak. Yosh voleybolchilarda sakrovchanlikni oshirishda maktabdan tashqari va maktab sharoitlarida har hil harakatli va xalq o'yinlaridan foydalanish bilan, ham sakrovchanlikni oshirish mumkin. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi o'yin mobaynida zarur rol o'ynabgina qolmay, texnik usullarni chaqqonlik bilan bajarish va o'yin davomida voleybolchini joy o'zgartirishi rivojlanishini yaqindan ta'minlaydi. O'yin ketayotgan bir jarayonda favqulotda har hil xarakterga soluvchi vaziyatlar bo'lib qoladiki, bu vaziyatlar o'yinchini to'siq qo'yishida va zarba berishida tez va aniq fikirlashini talab qiladi.

Foydalanilgan Adabiyotlar:

1. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnyye igrы. // Monografiya. T.: Ibn Sino, 1991. - 160 s.
2. Ayrapetyans L.R. Voleybol. // Uchebnik dlya vysshix uchebnykh zavedeniy. T.: Zar qalam. 2006. - 240 s.
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. - 77 b.
4. Belyayev A.V. Obucheniye tekhnike igrы v voleybol i yeyo sovershenstvovaniye. // Metodicheskoye posobiye. M.: Olimpiya. Chelovek., 2008. - 54 s.
5. Berjo. Voleybol vishshego urovnya. // Avtor perevoda s fransuzskogo yazyka Yu.B. Chesnokov. M.: Olimpiya. Chelovek, 2007. - 31 s.
6. A.T.Hasanov va R.M.Toshpo'latov 2022. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARDA Jismoniy tarbiya VA SPORTNI RIVOJLANISH METODIKASINI TAKMORLASH. Akademik tadqiqotlar va ta'lim fanlari tendentsiyalari jurnali . 1, 7 (2022 yil iyun), 95-99.
7. Hasanov AT, Mamanazarova AB OILADA BOLALARNI SOG'lom turmush tarzini shakllantirish USULLARI //O'quv fanlaridagi akademik tadqiqotlar va tendentsiyalar jurnali. - 2022. - T. 1. - №. 7. - S. 6-9.
8. Hasanov A. T., Mamanazarova A. B. WRESTLING PREPARATION PROCESS IN SPORTS SCHOOLS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. - 2022. - T. 3. - C. 174-176.