

O'SMIR VOLEYBOLCHILARDA TEZKORLIK-KUCHLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYOTI

Ya.Z.Fayziyev

Buxoro davlat pedagogika institute Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti

Sheraliyeva Zulayho Ali qizi

Buxoro davlat pedagogika institute Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi 2- bosqich magistranti

Annotatsiya: *Ushbu maqola tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlantirishda turli uslublar bilan birga o'smir voleybolchilarda kuzatiladigan o'zgarishlar natijalar yoritilgan.*

Kalit so'z: *Voleybol, tezkor-kuchlilik sifati, texnik taktik elementlar, pedagogik tadqiqot, maxsus jismoniy sifat.*

Ayrim sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalarini 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 muvaffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus tezlik-kuch sifatini sifatlarining turlari qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.[1]

O'zbekiston Respublikasining yetakchi mutaxassislari, xorijiy tajribali pedagoglar, ko'pchilik olimlar tomonidan sport o'yinlarida texnik taktik elementlarni rivojlantirish muammolari ko'pdan-ko'p ilmiy-uslubiy adabiyotlarda o'z yechimini topgan. L.R. Ayrapetyans (2006), A.A.Pulatov (2012), Sh.X.Isroilov (2014), Z.B.Boltaev (2019), jumladan chet el olimlaridan V.M.Zatsiorskiy(1995), L.P.Matvuyev(1997), V. N. Sokolov (1999), David Lavalley, John Kremer (2004), Edmunds J, Ntoumani N (2006),

V.Ya.Ignateva, A.V. Ignatev A.A.Ignatev (2015), YU.D.Jeleznyak (2018) yillarda ilmiy izlanishlar olib borganlar.

Voleybol musobaqalarida barcha turdagi kuch sifatlari (umumiy va maxsus, mutloq va nisbiy, statik va dinamik, tezkor-portlovchi, kuch chidamliligi) hal qiluvchi ahamiyatiga ega bo'lishi isbotini talab qilmaydi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulot jarayonida kuch va kuchlanish turlarini rivojlantirishga e'tibor qaratish malakali voleybolchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.

Yosh voleybolchilarda har xil turdagi kuch sifatlarini o'rganish qayd etilgan ko'rsatkichlar malakali yosh sportchilar nisbatan sezilarli darajada sayoz ekanligini ko'rsatdi (1-jadval). Jumladan, ikki guruhdagi bolalarni qo'shib hisoblaganda ham ularning ko'rsatkichlari tadqiqot boshlanmasdan avval deyarli farq qilmadi.

Yosh voleybolchilarda tezlik-kuch sifatining darajasi (18 kishi).

1-jadval

Kuch turlari	Kuch ko'rsatkichlari XL
Gavda kuchi,	kg 54,2±2,7
Turnikda tortilish	5,3±1,2
Brusyada qo'llarni bukish-yozish	4,5±1,7
Gorizental holatdan qo'llarni bukish-yozish	(30 s) 8,1±1,3

Chunonchi, qo'l-qorin-bel mushaklari kuchi tekshiriluvchi bokschilarda 54,2±2,7 kg ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichni taqqoslash maqsadida shu narsa ravshan bo'ldiki, 15-16 yoshdagi dzyudochilarda bu ko'rsatkich 142-182 kg oralig'ida bo'lishi mumkin. 11-12 yoshga to'lgan malakali voleybolchilarda bu ko'rsatkich ancha yuqori darajada qayd etilgan [2].

Turnikda tortilish testi bo'yicha baholanadigan - qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi 5,3±1,2 martaga teng bo'ldi. Qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchi (brusyada qo'llarni bukish-yozish) tekshiruvdan o'tgan ko'rashchilarda 4,5±1,7 martani tashkil etdi.

Qo'llarga tayanib gorizental holatda qo'llarni 30 soniya davomida bukish-yozish o'rtacha 8,1±1,3 martaga teng bo'lib, tekshiruvdan o'tkazilgan voleybolchilarda kuch chidamliligini etarli darajada shakllanmagan deb baholashga asos bo'ldi.

Rejalashtirilgan pedagogik tadqiqot samarasini baholash maqsadida kuzatuv va tadqiqot guruhlariga mansub voleybolchilar ko'rsatkichlari alohida statistik tahlil qilindi (2-jadval).

Nazorat (kuzatuv) guruhi tarkibiga kiruvchi voleybolchilarda tezlik-kuch sifatining darajasi (n=10)

2-jadval

Test mashqlari	Ko'rsatkichlar, X±5
Turnikda tortilish	5,2±0,8
Gavda kuchi	kg 53,2±2,6
Brusyada qo'llarni bukish-yozish	4,8±0,5
Gorizental holatdan qo'llarni bukish-yozish	4,8±0,5

2-jadvaldan ko'rinib turibdiki, kuzatuv guruhida kuchni tavsiflovchi barcha ko'rsatkichlar tadqiqot guruhida qayd etilgan ko'rsatkichlardan xiyolgina past bo'lsada, bir-biridan keskin farq qilmagan. Buning asosiy sabablaridan biri, fikrimizcha, voleybol bilan endigina shug'ulanishni boshlagan yosh bolalar o'z tayyorgarligi nuqtai nazaridan bir-biriga u yoki bu darajada o'xshash bo'lgan.

Pedagogik tajriba guruhida ushbu ko'rsatkichlar biroz jadvallikka ega ekanligi malum bo'ladi. Lekin bu jadvallik tadqiqotga jalb qilingan voleybolchilarning umumiy tayyorgarligi oz bo'lsada, yuqoriroq darajada deb xulosa qilishga asos bo'la olmaydi. Ehtimol, mazkur vaziyat pedagogik tadqiqot guruhiga mansub voleybolchilarni alohida e'tibor doirasida ekanligi ularning ruhiy emotsional holatini ijobiy pog'onaga biroz ko'tarilganligidir. Malumki bolalarni maqtash, rag'batlantirish,

boshqalardan jadval qilib ko'rsatish yoki ularni o'zgalardan dono, aqlli, kuchli ekanligiga ishonitirish ruhiyatga progressiv tasir etib, oxir oqibat funksional jarayonlarni faollashtiradi.

Pedagogik tajriba guruhi tarkibiga kiruvchi voleybolchilarda tezlik-kuch sifatining darajasi (n=10)

3-jadval

Test mashqlari	Ko'rsatkichlar $X \pm \sigma$
Qo'l-qorin-bel mushaklari kuchi,	kg 53,9±1,9
Qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi (turnikda tortilish soni)	5,4±0,7
Qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchi (brusyada qo'llarni bukish-yozish soni)	4,9±0,7
Gorizental holatdan ularni bukish-yozish	(30 s) 8,0±1,7

3-jadvalda qayd etilgan ko'rsatkichlarga ko'ra shuni takidlash e'tiborliki, qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi (turnikda tortilish) qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchidan (brusyada qo'llarni bukish-yozish) sezilarli darajada kam miqdorni tashkil etdi. Demak, qo'llarni bukuvchi mushaklar nisbatan zaifroq rivojlanganligi malum bo'ldi.

Diqqatni jalb qiluvchi yana bir vaziyat shundan iboratki, qo'llarga tayanib gorizental yotgan holatda qo'llarni 30 sek davomida bukish-yozish soni qo'llarni bukuvchi-yozuvchi mushaklar kuchidan ancha jadval ekanligi namoyon bo'ldi. Bu holat ko'pgina tadqiqotchi-olimlar xulosasiga zid bo'libgina qolmay, aksincha, 10-12 va bundan katta yoshdagi bolalarda kuch sifatini katta og'irliklar bilan meyorsiz rivojlantirishga berilib ketmaslikka e'tibor qaratadi.

Qizig'i va murakkabligi shundaki, kuzatilgan aksariyat maktablarda o'quvchilarning nafaqat kuch sifati, balki jismoniy sifatlari ham juda kam rivojlangan. Ayrim bolalar uyalganlaridan hatto turnikda tortilishdan bosh tortadi. Demak, sport to'garaklari yoki BO'SMlarga kelayotgan aksariyat bolalar ham jismoniy jihatdan deyarli etarli rivojlanmagan bo'lishadi. Shuning uchun murabbiylar dastlabki tayyorgarlik jarayonida mashg'ulotlarni shug'ullanishga kelgan bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslab rejalashtirishlari zarur bo'ladi.

Yosh voleybolchilarda tezlik-kuch sifatini turli og'irliklar bilan rivojlantirish aslo ijobiy natija bermaydi. Shuning uchun dastlabki shug'ullanayotgan bolalarda tezlik-kuch sifatini noananaviy - nostandart mashqlar yordamida rivojlantirish juda muhimdir [3].

Nazorat va tajriba guruhlarida tadqiqot boshlanishi va yakunida qayd etilgan ko'rsatkichlar 7-jadvalda berilgan.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, nazorat va tajriba guruhlarida kuzatilgan natijalar dinamikasi tanlangan mavzuning bosh maqsadi, tadqiqotning asosiy g'oyasi va uning oldiga qo'yilgan ilmiy faraz to'la-to'kis ijobiy hal etilganligini isbot qildi.

Chunonchi, qo'l-qorin-bel mushaklari kuchi tadqiqot guruhidagi voleybolchilarda nazorat guruhidagiga nisbatan 5,8 kg ga o'sdi. Nazorat guruhidagi voleybolchilarda ushbu farq faqatgina 8,1 kg ga teng bo'ldi. Yani nazorat guruhida ushbu ko'rsatkich tadqiqot boshida 53,2 kg ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot yakunida 56,3 kg gacha oshdi.

Yosh voleybolchilarda tezlik-kuch sifatining pedagogik tadqiqot davomida o'zgarishi (n = N -10; T -10)

4-jadval

Test mashqlari	Ko'rsatkichlar		
	Guruh boshida	Tadqiqot	Tadqiqot oxirida
Brusyada qo'llarni bukish-yozish	N 4,8±0,8	6,0*1,4	T 5,4±0,7 3,8±1,7
Gavda kuchi kg	N 53,2±2,6	56,3±3,2	T 4,9±0,7 7,2±1,8
Gorizontal holatdan qo'llarni bukish-yozish (30 s)	N 8,2±1,4	9,2±2,0	T 8,0±1,7 11,3±2,2
Turnikda tortilish	N 5,2±0,8	6,3±1,0	T 53,9±1,9 59,7±2,8

N - nazorat guruhi;

T - tajriba guruhi;

n - tekshiriluvchilar soni.

Tadqiqot guruhida bu ko'rsatkichlar 53,9 va 59,7 kg miqdorida qayd etildi. Qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi tadqiqot guruhida 3,4 martaga ortgan bo'lsa, nazorat guruhida faqatgina 1,1 martaga teng bo'ldi, xolos.

Qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchi: nazorat guruhida 4,8-6,0 marta; tadqiqot guruhida 4,9-7,2 marta miqdorida o'z ifodasini topdi.

Qo'llarga tayanib gorizontal yotgan holatda qo'llarni bukish-yozish soni: 8,2-9,2; 8,0-11,3 martaga teng bo'ldi.

Qayd etilgan ko'rsatkichlar dinamikasidan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhidagi bolalarning tezlik-kuch sifatini belgilovchi barcha natijalar nazorat guruhidagi yosh voleybolchilarnikidan nihoyatda yuksak darajada o'zgarganligidan darak bermoqda. Ushbu vaziyat yana bir bor tajriba guruhi mashg'ulotlari davomida qo'llanilgan nostandart maxsus mashqlar tezlik-kuch sifatini rivojlantirishda o'ta samarali ekanligini isbotlayapti. Shu bilan bir qatorda tajriba guruhida qayd etilgan kuch sifati boshqa sport turi bilan shug'ullanuvchi shu yoshdagi bolalar kuchidan ancha kam rivojlanganligi malum bo'ldi. R.A. Piloyanni (1991) fikriga ko'ra, hatto 8-9 yoshli bolalarda tezkor kuch sifatlari nisbatan o'sgan bo'lar ekan. 11-12 yoshli sportchilar mashg'ulotida tezlik-kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmini bemalol ko'paytirish tavsiya etiladi. 13-14 yoshli sportchilarda esa,

chidamkorlik, 14-15 yoshda egiluvchanlik va tezlik-kuchni rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq deb takidlangan [4].

Malumki, malakali voleybolchilarni tayyorlashda bel, qorin, qo'l va oyoq mushaklariga xos tezlik-kuch sifati nihoyatda katta ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa bu borada portlovchi kuch (tezlik-kuch) hal qiluvchi xususiyatga egadir. Bizning tadqiqotimizda ishtirok etgan yosh voleybolchilarda eguvchi va yozuvchi mushaklar kuchining sezilarli farq, asosida kam rivojlanganligi shu bolalarning bog'cha yoshidan boshlab tezlik-kuch mashqlari bilan juda kam shug'ullanganligidan dalolat beradi.

Binobarin, olingan tadqiqot natijalari yosh voleybolchilarning o'quv-mashg'ulotlarda kuch va tezlik-kuch mashqlari hajmini orttirish chorasini ko'rish taqozo etiladi. Aytish zarurki, bunday mashqlar hajmini oshirish faqatgina standart mashqlar hisobiga bo'lmasdan, balki ko'proq nostandart maxsus mashqlarni musobaqa tariqasida qo'llash yaxshi natija beradi. Bundan tashqari, dastlab o'rgatish bosqichida yosh voleybolchilar tarkibidan tezroq isteModli voleybolchi tayyorlash maqsadida kuchni rivojlantirishga oid mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llash ko'ngilsiz oqibatlariga olib kelishi diqqat markazida bo'lishi kerak.

Demak, tezlik-kuchga oid mashqlar bolalarning jismoniy funksional imkoniyatlariga mos bo'lishi darkor.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar. T.: O'qituvchi, 1992.- 80- b.
2. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. Uslubiy qo'llanma. -T., 2008.
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. -T.: "Fan va texnologiya",2012.
4. Boltayev Z.B.Volleybol // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik.- SamDU nashiryoti 2020.