VOLEYBOLCHI TALABA QIZLARNI RESPUBLIKA BOSQICHI MUSOBAQALARIDA O‘YIN CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: sulaymonovjaxongir8182@gmail.com
Xafizova Maxliyoxon Abdurasul qizi
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti voleybol yo‘nalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybolchi talaba qizlarning respublika bosqichi musobaqalari uchun o‘yin chidamkorligini rivojlantirishning ilmiy asoslari tahlil qilindi. O‘yin chidamkorligi takroriy jadal harakatlarni bajarish, ular orasida tiklanish hamda o‘yin davomida texnik-taktik faoliyat sifatini saqlash qobiliyati sifatida talqin etildi. Tadqiqot maqsadi intervalli mashqlar, plyometrik tayyorgarlik, kichik tarkibli o‘yinlar va ampluaga mos yuklama nazoratining imkoniyatlarini empirik manbalar asosida baholashdan iborat.

Kalit so‘zlar. Talaba qizlar, voleybol, o‘yin chidamkorligi, maxsus chidamkorlik, takroriy sprint, intervalli mashg‘ulot, plyometrik mashqlar, o‘yin ampluasi, yuklama monitoringi, texnik samaradorlik.

Kirish. Voleybolchi talaba qizning musobaqadagi tayyorgarligini baholashda uning eng yaxshi bitta sakrashi yoki eng tez yugurishi bilan cheklanish yetarli emas. O‘yin davomida takrorlanadigan hujum, blok, qisqa siljish va himoya harakatlari sportchidan yuqori sifatli faoliyatni qayta bajarishni talab qiladi. Shu sababli tayyorgarlikning muhim vazifasi dastlabki harakat imkoniyatini rivojlantirish bilan birga, uni davomli o‘yin sharoitida saqlashdir. Mazkur maqolada o‘yin chidamkorligi o‘yin vazifalariga mos jadal harakatlarni takrorlash, qisqa tiklanish davrlaridan samarali foydalanish va texnik-taktik bajarish sifatini saqlashning birligi sifatida qabul qilinadi. Bu ishchi ta’rifdir: o‘yin chidamkorligini bitta test yoki yagona universal koeffitsiyent bilan ifodalash taklif etilmaydi. Uning bahosi jismoniy testlar hamda standartlashtirilgan o‘yin kuzatuvlarini birlashtirishni talab qiladi.

Adabiyotlar sharhi. Purkhús, Krustrup va Mohr [1] 25 nafar yuqori malakali voleybolchi ayolni yuqori intensiv mashg‘ulot va nazorat guruhlariga tasodifiy ajratgan. To‘rt haftalik tajribada asosiy jamoaviy mashg‘ulotlarga intervalli yugurish qo‘shilgan. Tao, Zhang, Yu va Sheykhlouvand [2] 24 nafar tayyorgarlikka ega talaba voleybolchi ayolda olti haftalik qisqa sprint intervalli mashg‘ulotini o‘rgangan. Kupperman, Curtis, Saliba va Hertel [3] 11 nafar talaba voleybolchi qizni 55 mashg‘ulot va 30 o‘yinda kuzatgan. Akselerometr ma’lumotlari va subyektiv holat qaydlari yuklamaning amplualar kesimida farqlanishini ko‘rsatgan. Duan, Wang, Liu va Huang [5] 56 nafar yosh voleybolchi qizda sakkiz haftalik kichik tarkibli o‘yin dasturlarini o‘rgangan. 2×2 va 3×3 formatlari 4×4, 5×5 formatlari hamda nazorat guruhi bilan taqqoslangan. Inkinen, Häyrinen va Linnamo [6] ayollar hamda yoshlar xalqaro uchrashuvlarini tahlil qilib, hujum samaradorligi va xatolarni set natijasi bilan bog‘lagan. Palao va Ahrabi-Fard [7] esa talaba qizlar voleybolidagi 48 set va 2 435 rally asosida uzatuvchining oldingi yoki orqa chiziqdagi joylashuvi hamda side-outni o‘rgangan. Ko‘rib chiqilgan adabiyotlarning umumiy cheklovi shundaki, yugurish, sakrash, yuklama va texnik samaradorlik ko‘pincha alohida tadqiqotlarda tekshirilgan. Shu sababli ularni birlashtirish nazariy-metodik sintez hisoblanadi. Ushbu manbalar

Metodologiya. Quyidagi model sharhning metodik mahsulidir va hozircha mahalliy tajribada tekshirilmagan. Birinchi daraja intervalli jismoniy imkoniyatni, ikkinchi daraja takroriy voleybol harakatlari sifatini, uchinchi daraja o‘yindagi texnik natijani baholaydi. Yo-Yo IR1 kabi standart test qo‘llansa, uning rasmiy bajarish protokoli va bir xil test sharoiti saqlanishi lozim. Bu

test voleybolga xos barcha chidamkorlik tarkiblarini yakka o‘zi o‘lchamaydi. Takroriy sakrashlar uchun urinishlar soni, ritm, tana holati, qo‘l harakati, dam oralig‘i va o‘lchov qurilmasi oldindan bir xil belgilanadi. Tanlangan protokol avval sinovdan o‘tkazilib, takroriy o‘lchovlarning ishonchliligi tekshiriladi. Protokoli aniqlanmagan “sakrash chidamkorligi” natijalarini boshqa jamoa yoki tadqiqot bilan taqqoslash mumkin emas.

Natija. Purkhús va hammualliflar [1] tajribasida mashg‘ulot guruhi 13, nazorat guruhi 12 nafar sportchidan iborat bo‘lgan. Qo‘shimcha dastur haftasiga uch marta 6–10 ta 30 soniyalik maksimal yugurish intervali va ular orasida 3 daqiqalik tiklanishni o‘z ichiga olgan. Quyidagi jadval ushbu tadqiqotdagi asosiy o‘zgarishlarni ko‘rsatadi. Bu protokol talaba jamoasiga tayyor universal yuklama tavsiyasi sifatida berilmaydi.

Ko‘rsatkich	Mashg‘ulot guruhidagi natija	Talqin
Takroriy sprint testi	4,3 foiz yaxshilanish	Takroriy yugurish ish qobiliyatiga oid natija
Sprint charchoq indeksi	7,0 ± 2,9 foizdan 2,7 ± 3,0 foizga	Pasayish kichraygan; nazoratdagi o‘zgarish ahamiyatli bo‘lmagan
Yo-Yo IR1	18,3 foiz yaxshilanish	O‘zgarish nazorat guruhidagidan statistik jihatdan kattaroq
Yo-Yo IR2	12,6 foiz yaxshilanish	Mashg‘ulot guruhi ichidagi o‘zgarish

Tao va hammualliflar [2] tadqiqotida barcha guruhlarda jismoniy va fiziologik ko‘rsatkichlar yaxshilangan. 1:6 nisbatidagi guruh 1:2 guruhiga nisbatan qarshi harakatli sakrashda ($p = 0,007$) va 10 metr sprintda ($p = 0,014$) kattaroq o‘zgarish ko‘rsatgan. Aksincha, maksimal kislorod iste’moli o‘zgarishi 1:2 guruhida 1:6 guruhidagidan kattaroq bo‘lgan ($p = 0,022$). Yo‘nalishni o‘zgartirish tezligi va ventilyator bo‘sag‘alar o‘zgarishida guruhlararo farq aniqlanmagan. Demak, ushbu tajribada barcha maqsadlar uchun bir xil dam oralig‘i ustun bo‘lmagan. Kupperman va hammualliflar [3] kuzatuvida uzatuvchilar mashg‘ulotda o‘yinga nisbatan ikki baravardan ko‘proq sakragan. Ahmadi va hammualliflar [4] ishida tushib qayta sakrash balandligidagi guruh–vaqt farqi qattiq maydon foydasiga ($p = 0,035$), kardiorespirator chidamlilikdagi farq esa qum guruhi foydasiga ($p = 0,01$) bo‘lgan. Duan va hammualliflar [5] kichik tarkibli o‘yinlar guruhida ayrim kuch va quvvat ko‘rsatkichlari yaxshiroq ekanini qayd etgan

Sharh asosida o‘yin chidamkorligini rivojlantirish uchun bir-birini to‘ldiruvchi uch yo‘nalish ajratildi. Intervalli tayyorgarlik takroriy jadal ish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Kuch va plyometrik tayyorgarlik sakrash harakatining jismoniy asoslarini takomillashtirishga qaratiladi. O‘yin vaziyatidagi mashqlar esa ushbu imkoniyatlarning texnik-taktik faoliyatda namoyon bo‘lishini mashq qilish va tekshirishga yordam beradi.

Quyidagi jadval mahalliy tekshiruv uchun taklif etilayotgan modelni umumlashtiradi.

Yo‘nalish	Mashg‘ulot vazifasi	Nazorat mezoni
Intervalli ish qobiliyati	Qisqa tezkor harakatlarni belgilangan tiklanish bilan takrorlash	Standart intervalli test va takroriy harakat vaqti
Sakrashni takrorlash	Blok yoki hujumga mos sakrash sifatini ketma-ket saqlash	O‘rtacha balandlik, pasayish va qo‘nish sifati
Texnik barqarorlik	Standart yuklamadan keyin qabul va hujum vazifasini bajarish	Aniq bajarish ulushi, hujum samaradorligi
Ampluaga moslashuv	O‘yinchining vazifasiga mos harakatlar tarkibini tanlash	Individual sakrashlar, siljishlar va o‘yin vaqti
Tiklanish nazorati	Yuklamani sportchining holati bilan muvofiqlashtirish	Subyektiv zo‘riqish, uyqu, charchoq va og‘riq qaydi

Amplua bo‘yicha ishchi farqlashda markaziy to‘siqchi uchun blok va qayta sakrash, qanot hamda diagonal hujumchi uchun yugurib kelish–hujum takrori, uzatuvchi uchun to‘pga chiqish va uzatish aniqligi, libero uchun qisqa siljish va himoya sifatiga urg‘u berish mumkin. Bularning hajmi individual kuzatuv orqali belgilanadi; ushbu farqlash tayyor validatsiyalangan dozalash jadvali emas. Mashg‘ulotning o‘yinga ko‘chishi texnik natija orqali tekshiriladi. Hujum samaradorligi ochko keltirgan hujumlar sonidan hujum xatolarini ayirib, jami hujum urinishlariga bo‘lish orqali hisoblanishi mumkin. Side-out qabul qiluvchi jamoa yutgan rallylarning raqib to‘p kiritgan jami rallylarga nisbatidir. Barcha hisoblarda kodlash qoidasi oldindan belgilanadi va foiz bilan birga urinishlar soni beriladi. Jismoniy test yaxshilanib, texnik natija o‘zgarmasa, bu ham tadqiqotning muhim natijasi sifatida ochiq qayd etiladi.

Xulosa

Voleybolchi talaba qizlarning o‘yin chidamkorligini rivojlantirish takroriy jadal ish qobiliyati, sakrash imkoniyati, tiklanish va texnik-taktik barqarorlikni birgalikda hisobga olishni talab qiladi. Ko‘rib chiqilgan empirik manbalarda intervalli tayyorgarlik takroriy sprint va intervalli test natijalarini yaxshilagan. Ish–dam olish nisbatining turlicha tashkil etilishi esa jismoniy va fiziologik moslashuvlarning yo‘nalishiga ta’sir ko‘rsatgan. Plyometrik va kichik tarkibli o‘yin vositalari ayrim kuch va quvvat ko‘rsatkichlari uchun daliliy asosga ega. Ularning uzoq o‘yin davomida texnik samaradorlikni saqlashga ta’siri alohida tekshirilishi lozim. Shu sababli mashg‘ulot natijasini baholashda jismoniy test bilan birga standartlashtirilgan texnik vazifa va o‘yin statistikasi qo‘llanishi maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Purkhús, E., Krustrup, P., & Mohr, M. (2016). High-intensity training improves exercise performance in elite women volleyball players during a competitive season. Journal of Strength and Conditioning Research, 30(11), 3066–3072. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001408
2. Tao, T., Zhang, N., Yu, D., & Sheykhlouvand, M. (2024). Physiological and performance adaptations to varying rest distributions during short sprint interval training trials in female volleyball players: A comparative analysis of interindividual variability. International Journal of Sports Physiology and Performance, 19(10), 1048–1057. https://doi.org/10.1123/ijspp.2024-0104