VOLEYBOLCHI TALABA O‘G‘IL BOLALARNI RESPUBLIKA BOSQICHI MUSOBAQALARIDA O‘YIN CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH

Abdurahmonov Otaxon Rustamovich
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti
Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi
E-mail: abduraxmonovotaxon6@gmail.com
Fozilov Mirkomil G‘ofirjon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti
voleybol yo‘nalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya. Maqolada voleybolchi talaba o‘g‘il bolalarning respublika bosqichi musobaqalariga tayyorgarligida o‘yin chidamkorligini rivojlantirishning ilmiy asoslari tahlil qilinadi. O‘yin chidamkorligi takroriy yuqori shiddatli harakatlarni bajarish, tanaffuslarda tiklanish va bellashuv davomida texnik-taktik samaradorlikni saqlash qobiliyatlarining birligi sifatida talqin etiladi. Ish maqsadi erkak voleybolchilarda sinovdan o‘tkazilgan mashg‘ulot usullarini umumlashtirish hamda talaba jamoalari uchun baholash va tayyorgarlik modelini ishlab chiqishdan iborat. Metod sifatida oltita birlamchi ilmiy tadqiqotning maqsadli narrativ sharhi qo‘llanildi. Tahlil takroriy sprintlar, yo‘nalish o‘zgartirish va intervalli sakrashlar jismoniy tayyorgarlikning ayrim ko‘rsatkichlarini yaxshilashi mumkinligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar. Talabalar voleyboli, erkak voleybolchilar, o‘yin chidamkorligi, takroriy sprint, takroriy sakrash, intervalli mashg‘ulot, aerob tayyorgarlik, yuklama monitoringi, respublika musobaqalari.

Kirish. Voleybolda o‘yinchi qisqa tezlanish, yonlama siljish, blok, hujum sakrashi va himoya harakatlarini ko‘p marta bajaradi. Shuning uchun chidamkorlikni faqat uzoq masofaga yugurish natijasi bilan ifodalash yetarli emas. Tayyorgarlik sportchining navbatdagi harakatga qay darajada tez tayyor bo‘lishi va takroriy urinishlarda sifatni saqlashi bilan ham baholanishi kerak. Erkak voleybolchilarga oid tadqiqotlar maxsus takroriy harakatlar hamda aerob tayyorgarlikni birgalikda o‘rganish uchun asos beradi [1–4]. Respublika bosqichiga tayyorlanayotgan talaba jamoalari uchun amaliy vazifa — jismoniy imkoniyatni texnik-taktik topshiriqlar bilan bog‘lashdir. O‘quv mashg‘ulotlari, yo‘l safari, musobaqa taqvimi va tiklanish vaqti individual rejalashtirishda hisobga olinishi lozim. Mazkur omillar bu maqolada mahalliy sportchilarda o‘lchangan muammo sifatida emas, kelajakdagi tadqiqotda qayd etilishi zarur sharoitlar sifatida ko‘rsatiladi.

Adabiyotlar sharhi. Sheppard, Gabbett va Borgeaud [1] milliy terma jamoaning 12 nafar erkak voleybolchisida 12 haftalik tayyorgarlikni kuzatgan. Yonlama harakatlar va blok sakrashlarini takrorlash maxsus takroriy harakatlar testi bilan baholangan. O‘zgarishlarning ta’sir kattaligi kichikdan o‘rtachagacha bo‘lgan: Cohen d = 0,21–0,59. Mazkur ish sportga xos chidamkorlikni rivojlantirish imkoniyatini ko‘rsatadi. Gantois va hammualliflar [2] 18–24 yoshli 19 nafar erkak voleybolchini takroriy sprint guruhi va nazorat guruhiga tasodifiy ajratgan. Olti hafta davomida odatiy mashg‘ulotga haftasiga ikki marta 2–3 seriyadan 6 × 30 metr maksimal sprint kiritilgan. Guruh va vaqt o‘zaro ta’siri qarshi harakatli vertikal sakrashda (CMJ; p = 0,018), takroriy sakrashning eng yuqori natijasida (p = 0,040) va maksimal kislorod iste’molida (VO_2max; p = 0,007) aniqlangan. Wei, An va Zhou [4] 28 nafar erkak talaba voleybolchini sakkiz haftalik sprint intervalli mashg‘ulot va yuqori shiddatli intervalli mashg‘ulot guruhlariga ajratgan. Har ikkala guruh odatiy voleybol mashg‘ulotini davom ettirgan. Mualliflar sprint usulining ayrim aerob, sakrash va yo‘nalish o‘zgartirish ko‘rsatkichlariga ustun ta’sirini bildirgan. Zhao va Lu [3] 24 nafar erkak talaba voleybolchida olti haftalik intervalli yugurish va pastlikka tushib qayta sakrash mashqlarini taqqoslagan. Har ikki usul aerob hamda ayrim quvvat ko‘rsatkichlarini yaxshilagan; sakrash guruhida sakrash, yugurish guruhida esa sprint natijalaridagi o‘sish kattaroq bo‘lgan. Bu mashqning harakat shakli natijaga ta’sir qilishini ko‘rsatadi. Lin va hammualliflar [5]

erkak talaba voleybolchilarning ichki va tashqi yuklamasini 29 hafta davomida kuzatgan. Ish yuklama monitoringida mashg‘ulotning subyektiv og‘irligi, sakrashlar soni va sakrash xususiyatlarini birgalikda qayd etishning ahamiyatini yoritadi. Cabarkapa va hammualliflar [6] professional erkak voleybolchilarda odatiy mashg‘ulotdan oldin va keyin vertikal sakrashning kuch-vaqt ko‘rsatkichlarida statistik ahamiyatli o‘zgarish topmagan. Shu sababli charchoqni faqat bitta sakrash testi orqali inkor etish yoki tasdiqlash yetarli emas. Subyektiv og‘irlik, tashqi yuklama va individual holat birgalikda ko‘rilishi kerak.

Metodologiya. Ish maqsadli narrativ adabiyotlar sharhi sifatida bajarildi. PubMed, PubMed Central va jurnal nashriyotlarining sahifalarida “male collegiate volleyball”, “repeated sprint training”, “repeated effort ability”, “interval jumping” hamda “training load” iboralari asosida manbalar tekshirildi. Sharhga 2008–2025-yillarda chop etilgan, erkak voleybolchilarga tegishli, ishtirokchilar, tadqiqot dizayni va natijalari aniqlanadigan oltita birlamchi ish kiritildi. Ulardan talaba sportchilar haqidagi tadqiqotlar asosiy, terma jamoa va professional sportchilar haqidagi ishlar qo‘shimcha dalil sifatida olindi.

Bosqich	Taklif etiladigan mazmun	Yuklamani boshqarish
1–2-hafta	Harakat texnikasi; 2 seriya × 4 ta 10–20 m tezlanish; alohida kunda 2 × 4 nazoratli blok sakrashi.	Tezlanishlar orasida 30–40 soniya, seriyalar orasida 2–3 daqiqa; boshlang‘ich javob qayd etiladi.
3–5-hafta	Tezlanishlarni 2 × 5–6 takrorgacha oshirish; yonlama siljish va blokdan keyin himoyaga qaytish.	Masofa, takrorlar yoki shiddatning bittasi o‘zgartiriladi; umumiy sakrashlar texnik mashqlar bilan birga sanaladi.
6–7-hafta	Oldingi hajmni moslashtirish; 3 × 4 ta 10–15 soniyalik to‘pli vazifa, urinishlar orasida 30–45 soniya.	Hujum, blok va himoya topshiriqlarida qaror hamda aniqlik baholanadi; sifat buzilganda seriya qisqartiriladi.
8-hafta	Hajmni individual kamaytirish; qisqa sifatli harakatlar, yakuniy test va musobaqaga moslashtirish.	Keskin yangi yuklama kiritilmaydi; yakuniy test oldidan tiklanish sharoiti standartlashtiriladi.

Sakrashga boy mashqlar har bir ampluaga bir xil berilmaydi. Libero uchun past holatda siljish va qabuldan keyingi qayta joylashish, oldingi chiziq o‘yinchilari uchun esa blok va hujumdan keyingi harakatlar asosiy topshiriq bo‘lishi mumkin. Bu taqsimot murabbiylik modeli bo‘lib, uning ustunligi alohida tekshirilishi kerak. Og‘riq, qo‘nish nazoratining yo‘qolishi yoki g‘ayrioddiy toliqish kuzatilsa, yuklama kamaytiriladi va sabab baholanadi. O‘lchovlar dasturdan oldin, to‘rtinchi haftada va yakunda bajarilishi mumkin. Asosiy tahlilda yakuniy natija boshlang‘ich qiymatga tuzatilgan guruhlararo model bilan yoki takroriy o‘lchovlar uchun aralash model yordamida taqqoslanadi. O‘rtacha qiymat, standart og‘ish, guruhlararo farq, 95% ishonch oralig‘i va ta’sir kattaligi beriladi. Faqat $p < 0,05$ mezoniga tayanilmaydi; o‘zgarish test xatosi va amaliy ahamiyat bilan solishtiriladi. Qatnashuv, yo‘qolgan ma’lumotlar va protokoldan chetlanishlar ochiq ko‘rsatiladi.

Natija. Mazkur bo‘lim yangi mahalliy tajriba hisoboti emas, tekshirilgan adabiyotlar sintezidir. Manbalarda takroriy tezkor harakatlar va intervalli yuklamalar foydasiga dalillar mavjud, lekin natijalar test turiga bog‘liq. Quyidagi jadvalda ayrim asosiy topilmalar jamlangan.

Manba va dizayn	Nashr etilgan natija	Talqin chegarasi
Sheppard va boshq. 12 sportchi, 12 hafta	Maxsus takroriy harakatlar testida ijobiy o‘zgarish; d = 0,21–0,59.	Nazorat guruhisiz kuzatuv; boshqa tayyorgarlik ta’sirini ajratish qiyin.

Gantois va boshq. 19 talaba, 6 hafta	CMJ, takroriy sakrashning eng yuqori qiymati va VO_2max bo‘yicha guruh × vaqt ta’siri aniqlangan.	Barcha chidamkorlik ko‘rsatkichlari bir xil yaxshilangani ko‘rsatilmagan.
Zhao va Lu 24 talaba, 6 hafta	VO_2max: sakrashda 46,7 ± 2,9 dan 49,2 ± 3,3; yugurishda 47,6 ± 2,5 dan 50,4 ± 2,9 ml/kg/min ga oshgan.	Bu guruh ichidagi o‘zgarishlar; ikkala guruh ham faol dastur bajargan.
Wei va boshq. 28 talaba, 8 hafta	Takroriy sprint ko‘rsatkichlari yaxshilangan; pasayish indeksi bo‘yicha guruhlararo ahamiyatli farq topilmagan.	Natija sprint interval usulining barcha ko‘rsatkichlarda ustunligini bildirmaydi.

Izoh: jadvaldagi “±” standart og‘ishni bildiradi. Turli ishlardagi ko‘rsatkichlar o‘zaro yagona reyting yoki umumiy samaradorlik foizi sifatida taqqoslanmaydi.

Natijalar muhokamasi. Dalillarning amaliy mazmuni — o‘yin chidamkorligini ko‘p tarkibli sifat sifatida tayyorlash zaruratidir. Bir martalik maksimal sakrash hujum imkoniyatini, takroriy sakrashlar o‘rtachasi ishni qayta bajarish qobiliyatini, texnik aniqlik esa ushbu imkoniyatning o‘yinda qo‘llanishini ifodalaydi. Ularni alohida o‘lchash mashg‘ulot qaysi jihatga ta’sir qilganini aniqlashga yordam beradi. Taklif etilgan mahalliy modelning tekshiriladigan taxmini shuki, umumiy yuklama tenglashtirilgan sharoitda maxsus blok takroriy harakatlar sifatini yaxshilashi mumkin. Texnik samaradorlikning oshishi esa mustaqil tekshiriladigan ikkinchi taxmindir. Jismoniy test o‘sib, o‘yin ko‘rsatkichi o‘zgarmasa, buni muvaffaqiyatsizlik deb soddalashtirish emas, texnik topshiriq, taktika va raqib ta’sirini tahlil qilish zarur. Sharhning cheklovlari tanlanmalarning kichikligi, sportchilarning turli malakasi, faol taqqoslash va nazoratsiz dizaynlarning birga ko‘rilishi hamda mahalliy respublika musobaqalari ma’lumotlari mavjud emasligidir.

Xulosa. Voleybolchilarda o‘yin chidamkorligini rivojlantirish uchun takroriy tezlanish, yo‘nalish o‘zgartirish, nazoratli sakrash va tiklanish imkoniyatlarini muvofiqlashtir-gan tayyorgarlik ilmiy jihatdan asosli yo‘nalishdir. Mavjud tadqiqotlar ayrim jismoniy ko‘rsatkichlarning yaxshilanishini tasdiqlaydi, ammo ularning natijalarini bevosita respublika musobaqasidagi samaradorlikka tenglashtirib bo‘lmaydi. Amaliy rejalashtirishda maksimal ko‘rsatkich bilan birga takroriy bajarish sifati, subyektiv og‘irlik, tashqi yuklama va texnik aniqlik kuzatilishi lozim. Ushbu maqolada taklif etilgan sakkiz haftalik model mahalliy nazoratli tadqiqot uchun asos bo‘la oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Sheppard J. M., Gabbett T., Borgeaud R. Training repeated effort ability in national team male volleyball players. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2008;3(3):397–400. https://doi.org/10.1123/ijspp.3.3.397