YOSH VOLEYBOLCHILARDA MASHG‘ULOTLAR ORQALI SAKRASH CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH

Madoripov Oybekjon Rustamovich
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: madoripovoybek015@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada yosh voleybolchilarda takroriy sakrashlar davomida harakat samaradorligini saqlash qobiliyatini rivojlantirishning ilmiy va metodik asoslari yoritilgan. Ish maqsadi pliometrik mashqlar, kuch tayyorgarligi va voleybolga xos takroriy harakatlarni birlashtirish imkoniyatlarini adabiyotlar tahlili orqali asoslashdan iborat. Tadqiqot narrativ adabiyotlar sharhi shaklida bajarildi; mustaqil pedagogik tajriba o‘tkazilmadi. Tanlangan manbalar pliometrik tayyorgarlik sakrash ko‘rsatkichlarini yaxshilashi mumkinligini ko‘rsatadi, biroq bir martalik maksimal sakrash natijasi sakrash chidamkorligining to‘liq o‘lchovi hisoblanmaydi. Maqolada yosh, biologik yetilish, mashg‘ulot tajribasi va umumiy yuklamani hisobga oluvchi sakkiz haftalik namunaviy model taklif etilgan. Samaradorlikni maksimal sakrash balandligi, takroriy sakrashlarning o‘rtacha balandligi va texnika barqarorligi orqali baholash tavsiya qilinadi. Modelning aniq samaradorligi nazorat guruhi ishtirokidagi alohida tadqiqotda tekshirilishi lozim.

Kalit so‘zlar. Yosh voleybolchilar, sakrash chidamkorligi, takroriy sakrash, pliometrik mashqlar, kuch tayyorgarligi, nerv-mushak koordinatsiyasi, mashg‘ulot yuklamasi, pedagogik nazorat.

Kirish. Voleybolda hujum zarbasi va to‘siq qo‘yish kabi harakatlar ko‘p marotaba sakrash bilan bog‘liq. Sportchi dastlabki urinishlarda yuqori natija ko‘rsatishi bilan birga, o‘yin davomida sakrash samaradorligini ham saqlashi kerak. Shu sababli yosh voleybolchilar tayyorgarligida maksimal sakrash imkoniyatini rivojlantirish va takroriy sakrashlar sifatini barqarorlashtirish o‘zaro bog‘liq, lekin alohida baholanadigan vazifalardir.

Mazkur maqolada sakrash chidamkorligi takroriy sakrashlar davomida balandlikni, harakat ritmini va qo‘nish texnikasini nisbatan barqaror saqlash qobiliyati sifatida talqin qilinadi. Faqat bajarilgan sakrashlar sonini hisoblash yetarli emas: balandligi kamaygan va texnikasi buzilgan ko‘p takrorlar sifatli ish hajmi oshganini anglatmaydi. Natijani baholashda harakat miqdori bilan birga uning sifati ham nazorat qilinishi zarur.

Yoshlar bilan ishlashda bir xil pasport yoshidagi sportchilarning jismoniy rivojlanishi va mashg‘ulot tajribasi turlicha bo‘lishi hisobga olinadi. Shuning uchun yuklamani butun guruhga bir xil belgilash o‘rniga, har bir sportchining tayyorgarligi va harakatni boshqarish qobiliyatiga moslashtirish muhim. Maqolaning maqsadi mavjud ilmiy dalillarni umumlashtirish va sakrash chidamkorligini rivojlantirish uchun amaliy jihatdan tekshiriladigan mashg‘ulot modelini taklif etishdir.

Adabiyotlar sharhi. Silva va hammualliflarining tizimli sharhida voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligiga pliometrik mashqlarning ta’siri tahlil qilingan. Mualliflar bunday mashqlar sakrash ko‘rsatkichlarini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkinligini qayd etgan. [1]. Hernandez-Martinez va hammualliflari yosh erkak voleybolchilarda sakkiz haftalik randomizatsiyalangan tadqiqot o‘tkazgan. Haftalik pliometrik hajm tenglashtirilgan sharoitda bir va ikki mashg‘ulotli guruhlarda sakrash ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ko‘proq yaxshilangan; ikki tajriba guruhi o‘rtasida statistik ahamiyatli farq aniqlanmagan [2]. 13–14 yoshli 30 nafar voleybolchi ishtirok etgan 2026-yilgi nazoratli tadqiqotda sakkiz haftalik pliometrik dasturdan keyin tajriba guruhida sakrashga oid va takroriy sakrash chidamkorligi ko‘rsatkichlarida kattaroq o‘zgarishlar qayd etilgan [3]. Mualliflar boshlang‘ich guruh farqlari, kichik tanlanma va

ayrim biomekanik ko‘rsatkichlarning inertsiya sensori orqali bilvosita hisoblangani natijalar talqinini cheklashini ta’kidlagan. Ushbu dalil istiqbolli bo‘lsa-da, uni barcha yosh va tayyorgarlik guruhlariga avtomatik tatbiq etish mumkin emas.

Yoshlar kuch tayyorgarligi bo‘yicha NSCA pozitsion hujjati malakali nazorat, to‘g‘ri texnika va yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishini asosiy talablar sifatida ko‘rsatadi [4]. Ushbu tamoyillar sakrash mashqlarini rejalashtirish uchun ham metodik asos bo‘la oladi. Kuch tayyorgarligi, pliometrika va sportga xos mashqlarni birlashtirishda har bir vositaning vazifasi aniq belgilanishi kerak.

Metodologiya. Tadqiqot turi — maqsadli tanlangan manbalarga asoslangan narrativ sharh va metodik modellashtirish. Maqolani tayyorlashda PubMed/PMC hamda ilmiy jurnallarning ochiq sahifalaridan foydalanildi. Qidiruvda “youth volleyball”, “plyometric training”, “repeated-jump endurance” va “youth resistance training” tushunchalari qo‘llandi. Voleybolga bevosita aloqador tajriba ishlari, mavzuga oid tizimli sharh va yoshlar tayyorgarligi bo‘yicha pozitsion hujjat tanlandi. Bu ish to‘liq tizimli sharh yoki meta-tahlil emas; qidiruv barcha mavjud tadqiqotlarni qamrab olgan deb da’vo qilinmaydi.

Manbalar to‘rtta belgi bo‘yicha taqqoslandi: ishtirokchilar xususiyatlari, mashg‘ulot tuzilishi, baholangan natija va tadqiqot cheklovlari. Bir martalik sakrash balandligini o‘lchagan ishlar takroriy sakrash chidamkorligini bevosita baholagan ishlardan ajratildi. Keyin ushbu dalillar asosida amaliy sinovga mo‘ljallangan dastur tuzildi. Quyidagi model mustaqil tajribada tasdiqlangan tayyor me’yor emas. Namunaviy model texnik asoslarni egallagan 13–16 yoshli voleybolchilar uchun mo‘ljallanadi. Sakkiz hafta davomida haftasiga ikki marta maxsus mashq bloki rejalashtiriladi; mashg‘ulotlar orasida kamida 48 soat tiklanish vaqti qoldiriladi.

Quyidagi hajmlar maxsus blok uchun boshlang‘ich metodik misollardir; ular barcha yoshlar uchun universal norma hisoblanmaydi.

Bosqich	Asosiy vazifa	Namunaviy hajm
1–2-hafta	Qo‘nish va ikki oyoqda sakrash texnikasi	2 mashq × 2 seriya × 5 sakrash
3–4-hafta	Sakrash sifatini saqlab hajmni oshirish	2 mashq × 3 seriya × 5 sakrash
5–6-hafta	Takroriy blok va hujum sakrashlari	2 mashq × 3 seriya × 6 sakrash
7-hafta	Siljishdan keyingi sportga xos sakrashlar	2 mashq × 3 seriya × 6 sakrash
8-hafta	Hajmni kamaytirish va yakuniy baholash	2 mashq × 2 seriya × 5 sakrash

Seriyalar oralig‘idagi dam olish odatda 60–120 soniyadan boshlanadi va keyingi urinishlarda sifat tiklanishiga qarab moslashtiriladi. Hajm, sakrash murakkabligi va dam olish qisqarishini bir paytda oshirish tavsiya etilmaydi. Maksimal balandlikka yo‘naltirilgan urinishlarda tiklanish yetarli bo‘lishi kerak; chidamkorlik seriyalarida esa birinchi vazifa texnikani saqlashdir. Kuch mashqlari tarkibiga texnikaga mos o‘tirib-turish, oldinga qadam bilan cho‘kish, boldir va gavda barqarorligi mashqlari kiritilishi mumkin. Tashqi qarshilik individual tanlanadi.

Nazorat uchun mashg‘ulotdagi jami sakrashlar, subyektiv zo‘riqish darajasi, tiklanish holati va texnik xatolar qayd etiladi. Balandlikning sezilarli pasayishi, muvozanat yo‘qolishi yoki qo‘nish nazoratining buzilishi seriyani yakunlash va yuklamani qayta ko‘rib chiqish belgisi hisoblanadi. Og‘riq mavjud bo‘lsa, sakrash mashqlari davom ettirilmaydi.

Samaradorlikni baholashda boshlang‘ich va yakuniy o‘lchovlar bir xil qizish, sirt, poyabzal, o‘lchov qurilmasi va dam olish sharoitida bajariladi. Maksimal imkoniyat uchun uchta alohida qarshi harakatli vertikal sakrash (CMJ), chidamkorlik uchun esa oldindan tanlangan va sinovdan

o‘tkazilgan takroriy sakrash protokoli qo‘llanadi. Protokolda davomiylik, ritm, qo‘l harakati va texnik mezonlar o‘zgarmas bo‘lishi zarur. O‘rtacha sakrash balandligi bilan dastlabki va yakuniy qismdagi pasayish birgalikda tahlil qilinadi. Past balandlikdan boshlash hisobiga pasayishning kichik chiqishi chidamkorlik yaxshilanishi deb talqin qilinmaydi.

Model kelgusida tajribada tekshirilsa, tanlanma hajmi oldindan quvvat tahlili orqali aniqlanishi, nazorat guruhi kiritilishi hamda biologik yetilish va boshlang‘ich tayyorgarlik hisobga olinishi kerak. Voyaga yetmaganlar ishtirokida tegishli etik ruxsat, ota-ona roziligi va sportchining ongli roziligi olinadi. Asosiy natija sifatida takroriy sakrashlarning o‘rtacha balandligi oldindan belgilanadi. Guruhlararo o‘zgarishlar boshlang‘ich qiymatni hisobga oluvchi tahlil bilan, ta’sir kattaligi va 95 foizlik ishonch oralig‘i bilan taqdim etilishi maqsadga muvofiq.

Natija. Mazkur maqolaning natijalari adabiyotlar sintezi va metodik modeldan iborat. Birinchidan, tanlangan manbalar pliometrik mashg‘ulotlarning yosh voleybolchilar sakrash ko‘rsatkichlarini rivojlantirish imkoniyatini qo‘llab-quvvatlaydi [1, 2]. Ikkinchidan, sakrash balandligidagi ijobiy o‘zgarishni chidamkorlikdagi o‘zgarish bilan tenglashtirish uchun asos yetarli emas; takroriy sakrashlar alohida o‘lchanishi kerak. Uchinchidan, yosh o‘smirlarda takroriy sakrash chidamkorligiga oid bevosita tajriba dalili mavjud, ammo uning umumlashtirilishi tadqiqot cheklovlariga bog‘liq [3].

Taklif etilgan modelda dastlab texnika, keyin hajm va sportga xos murakkablik oshiriladi. Kutilayotgan yo‘nalish - takroriy urinishlarda o‘rtacha balandlikni yaxshiroq saqlash va texnik xatolarni kamaytirish. Bu yo‘nalish tekshiriladigan gipoteza bo‘lib, muallif tomonidan olingan tajriba natijasi emas. Shu sababli maqolada dastur samaradorligiga oid yangi foizlar, statistik ahamiyat qiymatlari yoki tajriba guruhining uydirma natijalari keltirilmaydi. Amaliy baholashda uch xil holat farqlanishi lozim. Maksimal sakrash yaxshilanib, takroriy sakrash o‘zgarmasa, dastur asosan portlovchi imkoniyatni rivojlantirgan bo‘lishi mumkin. Takroriy sakrashlarning o‘rtacha balandligi oshib, texnika saqlansa, bu chidamkorlik rivojlanishiga mos natijadir. Urinishlar soni oshib, balandlik va texnika yomonlashsa, buni maqsadli rivojlanishning yetarli dalili deb bo‘lmaydi. Bu talqinlar maqolaning metodik takliflari hisoblanadi.

Xulosa. Yosh voleybolchilarda sakrash chidamkorligini rivojlantirish takroriy sakrashlarni sifatli bajarish, kuch imkoniyatlarini oshirish va yuklama bilan tiklanishni uyg‘unlashtirishga tayanadi. Pliometrik mashqlar mazkur jarayonning muhim vositasi bo‘lishi mumkin, biroq ularning samarasi faqat eng yuqori sakrash balandligi bilan baholanmasligi kerak. O‘rtacha balandlik, natijaning seriya davomida o‘zgarishi va qo‘nish texnikasi birgalikda kuzatilishi lozim. Mashg‘ulot dasturi yosh, biologik yetilish, tayyorgarlik darajasi va voleybol mashg‘ulotlaridagi jami sakrash yuklamasiga moslashtirilishi zarur. Taklif etilgan sakkiz haftalik model murabbiy uchun rejalashtirish namunasi bo‘lib xizmat qiladi. Uning aniq samaradorligini tasdiqlash uchun standartlashtirilgan testlar va nazorat guruhi ishtirokidagi pedagogik tajriba talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Silva, A. F., Clemente, F. M., Lima, R., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The Effect of Plyometric Training in Volleyball Players: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(16), 2960. https://doi.org/10.3390/ijerph16162960
2. Hernandez-Martinez, J., Guzman-Muñoz, E., Ramirez-Campillo, R., et al. (2023). Effects of different plyometric training frequencies on physical performance in youth male volleyball players: a randomized trial. Frontiers in Physiology, 14, 1270512. https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1270512