VOLEYBOLCHI QIZLARNING TRENIROVKA JARAYONIDA SAKROVCHANLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Shahnoza Po‘latova Ikrom qizi
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: polatovashahnoza744@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybolchi qizlarning trenirovka jarayonida sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari, samarali vositalari va mashg‘ulotlarni tashkil etish metodikasi yoritilgan. Voleybolda hujum zarbasi, to‘siq qo‘yish, qisqa muddatli tezkor harakatlanish va yuqori nuqtada to‘pga ta’sir ko‘rsatish samaradorligi ko‘p jihatdan sportchining sakrash qobiliyatiga bog‘liq. Tadqiqotda sakrovchanlikni rivojlantirishda plyometrik mashqlar, kuch-tezlik mashqlari, bir oyoqli va ikki oyoqli sakrashlar, balandlikka sakrash, sakrab tushish va qayta sakrash, arqon bilan mashqlar hamda voleybolga xos hujum va to‘siq qo‘yish harakatlarini uyg‘unlashtirish metodikasi taklif etilgan. Mashg‘ulot yuklamasini individuallashtirish, mashqlar hajmi va shiddatini bosqichma-bosqich oshirish, tiklanish oralig‘ini to‘g‘ri belgilash hamda texnik bajarilish sifatini nazorat qilish asosiy metodik tamoyillar sifatida ko‘rsatilgan.

Kalit so‘zlar: voleybol, voleybolchi qizlar, sakrovchanlik, vertikal sakrash, plyometrik mashqlar, kuch-tezlik qobiliyati, sakrash balandligi, hujum zarbasi, to‘siq qo‘yish, trenirovka.

Kirish

Voleybol yuqori darajadagi tezkor-kuch qobiliyatlari, koordinatsiya, reaksiya tezligi va harakatlarni qisqa vaqt ichida aniq bajarishni talab qiladigan sport turlaridan biridir. O‘yin davomida sportchi ko‘p marotaba sakrash, tez to‘xtash, yo‘nalishni o‘zgartirish, hujum zarbasini bajarish va to‘siq qo‘yish kabi harakatlarni amalga oshiradi. Shu sababli sakrovchanlik voleybolchi sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda plyometrik mashqlar sakrovchanlikni rivojlantirishning samarali vositalaridan biri sifatida qayd etilgan. Voleybolchilarda plyometrik tayyorgarlik bo‘yicha tizimli sharhlar vertikal sakrash ko‘rsatkichlarining yaxshilanishini ko‘rsatgan. Ayol sportchilarga bag‘ishlangan meta-tahlilda ham plyometrik mashg‘ulotlar qarshi harakatli sakrash (CMJ) balandligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi, ayniqsa uzoqroq davom etuvchi dasturlarda samaradorlik yuqoriroq bo‘lishi aniqlangan.

Adabiyotlar sharhi

Voleybolchi qizlarning trenirovka jarayonida sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish masalasi sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va sport fiziologiyasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Voleybol o‘yinida sakrovchanlik to‘pni zarba bilan hujum qilish, to‘siq qo‘yish, to‘pni uzatish va maydondagi turli texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli sakrovchanlikni rivojlantirish metodikasini ilmiy asosda tashkil etish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi. 2020-yilda chop etilgan meta-tahlilda voleybolchilarning vertikal sakrash balandligiga plyometrik sakrash mashqlarining ta’siri baholangan. O‘n to‘rtta tadqiqot natijalari umumlashtirilib, mazkur mashg‘ulotlar sakrash balandligini oshirishda ijobiy samaraga ega ekanligi aniqlangan. Mualliflar mashg‘ulot yuklamalarini sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va maydondagi vazifalariga moslashtirishni tavsiya etgan.

Metodologiya

Tadqiqot obyekti sifatida voleybolchi qizlarning trenirovka jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarligi va sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish jarayoni olindi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanish mumkin: ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, nazorat testlari, natijalarni matematik-statistik qayta ishlash, individual natijalarni taqqoslash.

Sakrovchanlikni rivojlantirish metodikasining asosiy tamoyillari. Voleybolchi qizlarda sakrovchanlikni rivojlantirishda quyidagi tamoyillarga amal qilish maqsadga muvofiq:

1. Oddiydan murakkabga. Dastlab ikki oyoqda bajariladigan oddiy sakrashlar, keyinchalik bir oyoqli, ketma-ket va reaktiv sakrashlar qo‘llanadi.

2. Kam shiddatdan yuqori shiddatga. Sportchi mashqlar texnikasini to‘liq o‘zlashtirgandan so‘ng sakrash balandligi, tezligi va takrorlar soni bosqichma-bosqich oshiriladi.

3. Sifat hajmdan ustun. Sakrash mashqlarida charchoq tufayli texnika buzilsa, qo‘shimcha takrorlarni bajarish maqsadga muvofiq emas.

4. Individuallashtirish. Sportchilarning yoshi, tana massasi, tayyorgarlik darajasi, sakrash texnikasi va avvalgi yuklamaga moslashuvi hisobga olinadi.

5. Maxsus yo‘naltirilganlik. Umumiy sakrash mashqlari bilan bir qatorda hujum zarbasi va to‘siq qo‘yishga xos sakrashlar ham bajariladi.

Tavsiya etiladigan mashqlar majmuasi

№	Mashq nomi	Takror/vaqt	Dam olish
1	Joyida ikki oyoqda vertikal sakrash	8 - 10 marta	30 - 45 s
2	Qo‘l harakati bilan maksimal vertikal sakrash	6 - 8 marta	45 - 60 s
3	Yarim o‘tirishdan yuqoriga sakrash	6 - 8 marta	45 - 60 s
4	20 - 30 sm platformaga sakrash	6 - 8 marta	60 s
5	Platformadan tushib, darhol yuqoriga sakrash	5 - 6 marta	60 - 90 s
6	Bir oyoqda navbatma-navbat sakrash	6 - 6 marta	60 s
7	Arqon bilan tezkor sakrash	20 - 30 s	30 - 45 s
8	Oldinga ketma-ket sakrash	6 - 8 marta	60 s
9	Hujum zarbasi yugurib kelishidan keyingi sakrash	5 - 6 marta	60 - 90 s
10	To‘siq qo‘yish holatidan ketma-ket sakrash	5 - 6 marta	60 - 90 s

Ushbu mashqlarni bir mashg‘ulotning barchasida maksimal hajmda qo‘llash shart emas. Mashg‘ulot maqsadiga qarab 4 - 6 ta asosiy mashq tanlanib, yuklama individual imkoniyatlarga moslashtiriladi.

Natijalar

Taklif etilayotgan metodikaning asosiy natijasi voleybolchi qizlarda sakrash qobiliyatining nafaqat maksimal ko‘rsatkichini, balki sakrashni takroriy bajarish sifatini ham yaxshilashga qaratilgan. Sakrovchanlikni baholash uchun quyidagi nazorat testlaridan foydalanish mumkin:

1. Joyidan vertikal sakrash. Sportchi dastlabki holatdan maksimal yuqoriga sakraydi. Uchta urinish bajariladi va eng yaxshi natija qayd etiladi.

2. Qarshi harakat bilan vertikal sakrash – CMJ Sportchi tik holatdan tezkor tarzda yarim o‘tirish holatiga tushib, minimal pauza bilan yuqoriga sakraydi. Ushbu test portlovchi kuch va reaktiv imkoniyatlarni baholashda foydalidir.

3. 30 soniyalik takroriy sakrash testi. 30 soniya davomida texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilgan vertikal sakrashlar soni aniqlanadi. Ushbu test sakrash chidamkorligi haqida ma’lumot beradi.

4. Hujum zarbasi uchun sakrash. Sportchi hujumchi yugurib kelishidan foydalanib maksimal yuqoriga sakraydi. Tana bo‘yining tik holatdagi balandligi va sakrashdagi maksimal tegish nuqtasi o‘rtasidagi farq aniqlanadi.

5. To‘siq qo‘yish sakrashi. Sportchi to‘r oldida to‘siq qo‘yish texnikasiga yaqin sharoitda maksimal sakraydi. Bunda nafaqat sakrash balandligi, balki qo‘llarning to‘r ustidagi holati, gavda muvozanati va qo‘nish sifati ham baholanadi.

Ilmiy manbalar tahlili plyometrik tayyorgarlik voleybolchilarda vertikal sakrashni yaxshilashga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi. Voleybolchilar bo‘yicha meta-tahlilda vertikal sakrash

balandligi uchun o‘rtacha ijobiy ta’sir aniqlangan. Ayol sportchilarga oid tadqiqotlarda ham plyometrik mashg‘ulotlarning CMJ ko‘rsatkichiga ijobiy ta’siri qayd etilgan; uzoqroq davom etgan dasturlarda ta’sir kattaroq bo‘lishi kuzatilgan. 2025-yilgi meta-tahlilda 10 - 19 yoshdagi qiz sportchilarda kuch va plyometrik tayyorgarlik vertikal sakrash ko‘rsatkichlarini sezilarli yaxshilashi aniqlangan. Plyometrik dasturlarda 9 haftadan uzoqroq davom etish va yetarli mashg‘ulotlar soni vertikal sakrash natijalari bilan ijobiy bog‘langan.

Muhokama

Umumiy tayyorgarlik bosqichida oyoq mushaklarining kuchi, gavda barqarorligi, muvozanat va harakat koordinatsiyasi rivojlantiriladi. Bunda o‘tirib-turish, bir oyoqli o‘tirib-turish, platformaga chiqish, past balandlikdan sakrash va turli xil kuch mashqlari samarali vosita bo‘la oladi. Keyingi bosqichda kuchni qisqa vaqt ichida namoyon qilishga yo‘naltirilgan plyometrik mashqlar kiritiladi. Plyometrik mashqlarning asosiy xususiyati mushaklarning tez cho‘zilishidan keyin qisqa vaqt ichida faol qisqarishidan foydalanishdir. Bu mexanizm voleyboldagi tezkor sakrashlarga fiziologik jihatdan yaqin. Biroq plyometrik mashqlarni haddan tashqari ko‘p qo‘llash ham maqsadga muvofiq emas. Ayniqsa yosh sportchi qizlarda mashq texnikasi, qo‘nish mexanikasi va tiklanish imkoniyatlari nazorat qilinishi kerak. Mashg‘ulot davomida tizza bo‘g‘imining ichkariga keskin og‘ishi, qo‘nishda muvozanatning yo‘qolishi yoki og‘riq paydo bo‘lishi kuzatilsa, mashq murakkabligini kamaytirish lozim. Sakrovchanlikni rivojlantirishda **qo‘nish texnikasi** alohida ahamiyatga ega. Sportchi sakrashdan keyin oyoq panjalarining faol amortizatsiyasi, tizza va son bo‘g‘imlarining nazoratlangan bukilishi hamda gavdaning barqaror holatini ta’minlashi kerak. Bu nafaqat keyingi harakat samaradorligini, balki jarohatlanish xavfini kamaytirishni ham ta’minlaydi.

Xulosa

Voleybolchi qizlarning trenirovka jarayonida sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish ularning hujum zarbasi, to‘siq qo‘yish, qayta hujumga chiqish va o‘yin davomida tezkor harakatlanish samaradorligini oshirishning muhim shartlaridan biridir. Tadqiqotlar tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

1. Sakrovchanlik voleybolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligida muhim o‘rin egallaydi.
2. Plyometrik mashqlar vertikal sakrash qobiliyatini rivojlantirishning samarali vositalaridan biridir.
3. Sakrovchanlikni rivojlantirish jarayonida mashqlar oddiydan murakkabga, kam shiddatdan yuqori shiddatga tamoyili asosida tashkil etilishi lozim.
4. Mashg‘ulotlarda ikki oyoqli, bir oyoqli, vertikal, gorizontal, ketma-ket va reaktiv sakrashlarni uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiq.
5. Umumiy plyometrik mashqlar bosqichma-bosqich hujum zarbasi va to‘siq qo‘yishga xos maxsus sakrashlar bilan birlashtirilishi kerak.
6. Sakrash balandligi bilan bir qatorda qo‘nish texnikasi, harakat koordinatsiyasi va takroriy sakrash sifati ham nazorat qilinishi zarur.
7. Yuklama hajmi va shiddatini belgilashda sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, tana tuzilishi va individual imkoniyatlari hisobga olinishi kerak.
8. Sakrovchanlikni rivojlantirish dasturi muntazam nazorat testlari orqali baholanib, natijalarga ko‘ra individual tarzda tuzatib borilishi lozim.

Umuman olganda, voleybolchi qizlar trenirovkasida **kuch-tezlik, plyometrik va voleybolga xos maxsus sakrash mashqlarini tizimli ravishda uyg‘unlashtirish** sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirishning samarali metodik yo‘nalishi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Stojanović E., Ristić V., McMaster D.T., Milanović Z. Effect of Plyometric Training on Vertical Jump Performance in Female Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine. 2017. Vol. 47(5). P. 975–986.