VOLEYBOLCHI TALABA QIZLARNING O‘YIN AMPLUASIGA MOS MAXSUS CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY-METODIK ASOSLARI

Usmonov Zohidjon Normatovich
Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri, PhD, dotsent
E-mail: usmonovzohidjon68@gmail.com
Xakimova Diyora Muhammadjon qizi
E-mail: diyorahon52@gmail.com
Farg‘ona davlat unversiteti jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakultiteti magistranti

Annotatsiya. Maqolaning maqsadi voleybolchi talaba qizlarning maxsus chidamkorligini o‘yin ampluasiga mos rivojlantirishning nazariy asoslarini yoritish va oliy ta’lim muassasalari jamoalari uchun metodik model taklif etishdan iborat. Tadqiqot adabiyotlar tahlili hamda metodik modellashtirish asosida bajarildi. Ayollar voleybolida pozitsion yuklama, intervalli tayyorgarlik, pliometrik mashqlar va mashg‘ulot oldi holatini o‘rgangan to‘rtta birlamchi tadqiqot tahlil qilindi. Tahlil amplualar o‘rtasida sakrash hajmi va shiddati farqlanishini, yuklamaga javob esa individual holat bilan bog‘liqligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: voleybol, talaba qizlar, o‘yin ampluasi, maxsus chidamkorlik, takroriy sakrash, intervalli mashg‘ulot, texnik aniqlik, yuklama monitoringi.

Kirish. Voleybolda sportchi o‘yin vaziyatiga qarab tez harakatlanadi, sakraydi, hujum zarbasini bajaradi va himoyaga qaytadi. Bunday harakatlarning takrorlanishi tayyorgarlikni faqat bir martalik maksimal natija bilan baholashni cheklaydi. Masalan, yuqori sakray oladigan hujumchi ketma-ket hujumlarda zarba balandligi va aniqligini saqlay olmasa, uning dastlabki jismoniy ustunligi o‘yin davomida kamayishi mumkin. Shu sababli maxsus chidamkorlikni jismoniy ishni davom ettirish va texnik vazifani sifatli bajarish birligida o‘rganish maqsadga muvofiq. Mazkur maqolada maxsus chidamkorlik voleybolchining o‘z ampluasiga xos harakatlarni takroran bajarish, ular orasida tiklanish va charchash sharoitida texnik-taktik samaradorlikni saqlash qobiliyati sifatida qabul qilinadi. Umumiy chidamkorlik bu faoliyat uchun tayanch bo‘lib xizmat qiladi, biroq uni baholovchi yugurish testi o‘yin vazifalarining barcha tomonlarini qamrab olmaydi. Maxsus tayyorgarlikda to‘p bilan bajariladigan vazifa, harakat tezligi, sakrash sifati va qaror qabul qilish sharoiti birgalikda hisobga olinishi lozim.

Oliy ta’lim sharoitida mashg‘ulotlarni auditoriya darslari, mustaqil ta’lim va musobaqa taqvimi bilan muvofiqlashtirish talab etiladi. Shu nuqtayi nazardan, metodik model vaqt jihatidan qo‘llashga qulay, kuzatiladigan mezonlarga asoslangan va sportchilarning turli tayyorgarlik darajalariga moslashtiriladigan bo‘lishi kerak. Barcha talaba qizlarga bir xil takrorlar sonini belgilash individual yuklamani yetarlicha ifodalamaydi. Materiallar va metodlar. Tadqiqot dizayni adabiyotlar tahlili va metodik modellashtirishdan iborat. Maqola doirasida sportchilar jalb etilmadi, yangi o‘lchovlar olinmadi va pedagogik tajriba o‘tkazilmadi. Natijalar bo‘limida e’lon qilingan tadqiqotlar sintezi va ushbu sintezga tayangan metodik takliflar keltiriladi. Manbalar 2026-yil 7-oktabrda ochiq veb-qidiruv orqali izlandi. PubMed bibliografik yozuvlari, nashriyot sahifalari hamda universitet ilmiy portalidagi ma’lumotlar tekshirildi. Qidiruvda “female volleyball positional jump load”, “women volleyball high-intensity training”, “female volleyball plyometric training” va “female volleyball well-being internal training load” birikmalari qo‘llanildi. Bu tanlab bajarilgan qidiruv bo‘lib, barcha ma’lumotlar bazalarini to‘liq qamrab oluvchi sistematik sharh protokoli qo‘llanilmadi. Tanlash mezonlari ayollar zal voleyboliga tegishlilik, birlamchi empirik tadqiqot bo‘lish, namuna va usullar haqidagi ma’lumotlarning mavjudligi hamda maqola maqsadiga bevosita aloqadorlikdan iborat bo‘ldi. Daliliy asosga 2016-2024-yillarda chop etilgan to‘rtta ish kiritildi [1-4]. Ularning annotatsiyalari va tekshirilgan bibliografik ma’lumotlaridan foydalanildi. Erkaklar yoki plyaj voleyboliga oid natijalar ushbu modelning bevosita dalili sifatida olinmadi.

Natijalar. Ilmiy dalillar sintezi. Sanders va hammualliflar 12 nafar NCAA Division I talaba voleybolchi qizni 16 hafta kuzatgan. Markaziy to‘siq qo‘yuvchilarda baland sakrashlar ko‘proq, bog‘lovchilarda esa yuqori shiddatli sakrashlar kamroq bo‘lgan [1]. Kuzatuv dizayni ushbu farqlarni tavsiflaydi, ammo ampluaga mos mashg‘ulot dasturining sababiy samaradorligini isbotlamaydi. Metodik jihatdan jami sakrashlar sonini ularning balandligi bilan birga qayd etish zarurligi kelib chiqadi. Purkhús, Krustrup va Mohr 25 nafar ayol voleybolchini yuqori shiddatli mashg‘ulot va nazorat guruhlariga taqsimlagan. To‘rt haftalik qo‘shimcha intervalli yugurishdan keyin tajriba guruhida chaqqonlik, takroriy sprint va yuqori shiddatli uzlukli ish ko‘rsatkichlari yaxshilangan [2]. Mazkur dalil intervalli tayyorgarlikning ayrim jismoniy sifatlar uchun foydasini ko‘rsatadi. Biroq undan to‘p qabul qilish aniqligi yoki set oxiridagi hujum samaradorligi ham avtomatik yaxshilanadi, degan xulosa chiqarib bo‘lmaydi. Gjinovci va hammualliflarning 41 nafar yuqori darajadagi ayol voleybolchi ishtirokidagi 12 haftalik tadqiqotida pliometrik tayyorgarlik bir qator sakrash, yugurish va uloqtirish ko‘rsatkichlarini yaxshilagan [3]. Bu natija sakrash imkoniyatini rivojlantirishni asoslaydi. Bir martalik sakrash balandligi va takroriy sakrashlarda natijani saqlash esa alohida ko‘rsatkichlar bo‘lib, ikkinchisini mustaqil tekshirish talab etiladi. Ungureanu va hammualliflar 12 nafar ayol voleybolchini 32 mashg‘ulot davomida kuzatgan. Mashg‘ulot oldidan sezilgan charchoq session-RPE orqali baholangan ichki yuklama bilan bog‘liq bo‘lgan; yuklama amplua bo‘yicha ham farqlangan [4]. Mazkur natija bir xil tashqi topshiriqning sportchilar tomonidan turlicha qabul qilinishini hisobga olishga asos beradi. Ushbu ish talaba jamoasidagi individual nazorat uchun yo‘nalish beradi, ammo barcha talabalarga bir xil yuklama chegarasini belgilamaydi.

Amplualar bo‘yicha maxsus chidamkorlik modeli. Dalillar sintezidan kelib chiqib, maxsus chidamkorlikni baholashda bajarilgan ish miqdori bilan bir qatorda uning sifatini qayd etish taklif etiladi. 1-jadval o‘yin funksiyalarining metodik talqinini beradi. Jadvaldagi ko‘rsatkichlar mazkur maqolada ishlab chiqilgan amaliy mezonlar bo‘lib, standartlashtirishni talab qiladi.

1-jadval

Ampluaga mos mashq yo‘nalishi va nazorat mezonlari

Amplua	Ustuvor mashq yo‘nalishi	Nazorat mezoni
Bog‘lovchi	Turli nuqtalarga chiqish va ketma-ket aniq uzatish	Uzatma aniqligi; to‘pga chiqish vaqti
Markaziy to‘siq qo‘yuvchi	Yonlama siljish, blok va tezkor hujumni takrorlash	Sakrash balandligi; blokka yetib kelish sifati
Tashqi hujumchi	Qabuldan yugurib chiqish va hujumga o‘tish	Qabul sifati; nishonga zarbalar ulushi
Diagonal hujumchi	2-zonadagi hamda orqa qator hujumlarini takrorlash	Zarba aniqligi; yugurib kelish va sakrash uyg‘unligi
Libero	Past holatda siljish va turli yo‘nalishdagi to‘plarni qabul qilish	Sifatli qabullar ulushi; keyingi to‘pga tayyorlanish

Mashq mazmuni ampluaga mos tanlanadi, biroq mashq hajmi sportchining dastlabki natijasi va shu kundagi holatiga qarab belgilanadi. Bir ampluadagi ikki o‘yinchining sakrash imkoniyati, texnik tajribasi va takroriy harakatga javobi turlicha bo‘lishi mumkin. Shu sababli guruhlash ixtisoslashuvni, individual nazorat esa aniq yuklamani belgilashi kerak.

Mashqlar majmuasi va yuklamani me’yorlash

Quyidagi kompleks texnik ko‘nikmalari shakllangan talaba qizlar uchun murabbiy nazoratida sinab ko‘rishga mo‘ljallangan boshlang‘ich variantdir. Dastlab ikki seriya va quyi takrorlar miqdoridan boshlash taklif etiladi. Takrorlar sonini oshirishdan oldin harakat sifati va navbatdagi mashg‘ulotga tayyorlik baholanadi. Raqamlar universal fiziologik norma emas. Bog‘lovchi uchun mashq: o‘yinchi boshlang‘ich nuqtadan murabbiy yo‘naltirgan to‘pga chiqadi,

belgilangan hujum zonasiga uzatma beradi va keyingi vaziyatga qaytadi. Bir seriyada 6–8 uzatma, uzatmalar orasida 10–15 soniya, seriyalar orasida 90 soniya tiklanish taklif etiladi. Uzatma muvaffaqiyati oldindan belgilangan nishon hududiga tushish bilan qayd qilinadi. Dastlab joyida uzatish, keyin harakatda va tayyorgarlikka qarab sakrab uzatish kiritiladi. Markaziy to‘siq qo‘yuvchi uchun mashq: markazdan yon tomonga siljish, taqlidiy blok, qo‘nish, hujumga chiqish va birinchi temp zarbasini bajarish. Bir seriyada 4–6 sikl; har sikldan keyin 20–30 soniya, seriyalar orasida 2–3 daqiqa tiklanish ajratiladi. Bir sikl ikki sakrashni o‘z ichiga olgani sababli olti sikl o‘n ikki sakrash sifatida hisoblanadi. Blok va hujumga ulgurish qo‘nish sifati bilan birga kuzatiladi.

2-jadval

Sinov uchun taklif etiladigan bosqichlar

Haftalar	**Asosiy vazifa**	**Yuklamani boshqarish**
1–2	Texnik sifat va boshlang‘ich natijalarni aniqlash	Ikki seriya; quyi takrorlar; bir xil test sharoiti
3–4	Sifatni saqlagan holda ish hajmini oshirish	Barqaror bajarilganda bitta takror yoki bitta seriya qo‘shish
5–6	O‘yin vaziyatiga mos javobni murakkablashtirish	Yo‘nalish va nishonni o‘zgartirish; hajmni kuzatish
7	Takroriy o‘yin epizodlariga ko‘chirish	Qabul–uzatma–hujum yoki blok–himoya vaziyatlari
8	Yuklamani yengillashtirish va qayta baholash	Dastlabki protokol bo‘yicha yakuniy nazorat

Muhokama. Tahlilning asosiy metodik talqini shundan iboratki, ampluaga mos maxsus chidamkorlikni rivojlantirishda harakatning takrorlanish tuzilishi va yakuniy texnik natija o‘zaro bog‘lanishi kerak. Bog‘lovchi uchun uzatma barqarorligi, libero uchun qabul va qayta tayyorlanish, hujumchilar uchun esa yugurib kelish, sakrash va zarbaning uyg‘unligi amaliy ahamiyatga ega. Ushbu model aynan shu vazifalarni yuklama va monitoring bilan bog‘lash uchun taklif etildi. Kuzatuv tadqiqotidagi pozitsion farqlar mashq tanlashni asoslaydi, ammo aniq takrorlar va dam olish nisbatini bevosita belgilab bermaydi [1]. Tadqiqotning cheklovlari mavjud. Manbalar tanlovi kichik va maqsadli bo‘lib, natijalar barcha ilmiy adabiyotlarni qamrab oladi, deb bo‘lmaydi. Ayrim xulosalar annotatsiya darajasidagi ma’lumotlarga asoslangan. Elita sportchilari natijalarini tayyorgarligi pastroq talabalar guruhiga bevosita ko‘chirish cheklangan. Keltirilgan ishlar ushbu maqoladagi barcha amplualar kompleksini tekshirmagan. Taklif etilgan texnik aniqlik va pasayish mezonlarining test–retest ishonchliligi ham aniqlanmagan.

Xulosa. Voleybolchi talaba qizlarning maxsus chidamkorligini rivojlantirishni o‘yin ampluasi, individual tayyorgarlik va takroriy harakatlar sifatiga tayangan holda tashkil etish nazariy jihatdan asosli yo‘nalishdir. Tahlil qilingan empirik ishlar pozitsion yuklamaning farqlanishini, ayrim jismoniy tayyorgarlik usullarining foydasini va individual holat monitoringining ahamiyatini ko‘rsatadi. Ular mazkur metodik modelning barcha qismlari samaradorligini bevosita tasdiqlamaydi. Taklif etilgan modelning amaliy mazmuni har bir amplua uchun mos vazifani tanlash, yuklamani bosqichma-bosqich o‘zgartirish va texnik aniqlikni jismoniy ko‘rsatkichlar bilan birga kuzatishdan iborat. Modelni amaliyotga keng joriy etishdan oldin uning bajariluvchanligi, baholash mezonlarining ishonchliligi va taqqoslash guruhiga nisbatan samaradorligini tekshirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik -T.: «Fan va texnologiya», 2012, 208 b.
2. Газиев Н.Р. Спорт машғулотининг назарий асослари. -Тошкент: ilmiy texnika axborot – press nashriyoti, 2016. -212 б.