

VOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA O'YIN CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH UCHUN DASTLABKI O'RGATISH TEXNIKASI

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va
Sport Universiteti Farg'ona Filiali
“Sport O'Yinlari Nazariyasi Va
Uslubiyati Kafedrası” O'Qituvchisi

Annotatsiya

Maqolada voleybolda o'yin chidamliligini rivojlantirishning zamonaviy usullari ko'rib chiqiladi. Tayyorgarlikning fiziologik va biomexanik jihatlari, shuningdek, eng samarali o'qitish yondashuvlari tahlil qilinadi. Tadqiqot turli xil o'qitish usullarini, shu jumladan intervalli mashg'ulotlar, aylanma mashqlar va o'yinga xos vazifalarni taqqosladi. Olingan ma'lumotlar mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: voleybol, o'yin chidamliligi, intervalli mashq, aylanma mashqlar, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация

В статье рассматриваются современные методики развития игровой выносливости в волейболе. Анализируются физиологические и биомеханические аспекты подготовки, а также наиболее эффективные тренировочные подходы. В ходе исследования проведена сравнительная оценка различных методов подготовки, включая интервальные тренировки, круговые упражнения и специфические игровые задания. Полученные данные позволяют оптимизировать тренировочный процесс и повысить уровень физической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: волейбол, игровая выносливость, интервальные тренировки, круговые упражнения, физическая подготовка.

Abstract

The article examines modern methods of developing game endurance in volleyball. Physiological and biomechanical aspects of training, as well as the most effective training approaches, are analyzed. The study provides a comparative assessment of various training methods, including interval training, circuit exercises, and specific game tasks. The data obtained allow us to optimize the training process and improve the level of physical fitness of athletes.

Key words: volleyball, game endurance, interval training, circuit exercises, physical training.

Kirish

Voleybolda o'yinga chidamlilik sportchining butun uchrashuv davomida yuqori faollik va texnik aniqlikni saqlab turish qobiliyatidir. An'anaviy aerobik chidamlilikdan farqli o'laroq, o'yin chidamliligi yuqori intensivlikdagi qisqa portlashlarni, so'ngra tiklanish davrlarini o'z ichiga oladi. Shu munosabat bilan, tadqiqotning dolzarbligi o'yin fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradigan maxsus o'qitish usullarini ishlab chiqish va takomillashtirish zarurati bilan bog'liq.

Ushbu tadqiqotning maqsadi mavjud yondashuvlarni tahlil qilish va amaliy sinovlar asosida voleybolchilarda o'yin chidamliligini o'rgatishning eng samarali usullarini aniqlashdir.

Tadqiqot usullari

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi usullar qo'llanildi:

1. **Ilmiy adabiyotlar tahlili** - voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi sohasidagi zamonaviy tadqiqotlar o'rganildi.
2. **Eksperimental test** - sinovlar 15-17 yoshli 12 nafar sportchi o'rtasida ikki guruhga (nazorat va eksperimental) bo'lingan holda o'tkazildi.
3. Mashg'ulot ta'siri natijalarini tahlil qilish uchun **statistik ishlov berish usullaridan foydalanildi.**

Экспериментал гуруҳ интервали машғʻулотлар, аylanma машғʻулотлар ва оʻyin vazifalarini oʻz ichiga olgan dasturdan foydalangan, nazorat guruhi esa standart dastur yordamida mashq qilgan.

Natijalar va muhokama

Интервали машғʻулот

Интервали машғʻулот usuli anaerob va aerob chidamlilikni rivojlantirishda yuqori samarali ekanligini isbotladi. Dasturga tezlashtirish (30-40 m) va oʻyin sharoitida harakat yoʻnalishini oʻzgartirish kiritilishi sportchilarning tiklanish qobiliyatini oshirdi.

Сinov natijalari (maksimal VO_2 va tiklanish vaqtini oʻlchash) koʻrsatdi:

- Экспериментал гуруҳdagi sportchilar nazorat гуруҳiga nisbatan ishlashda **12,4% yaxshilanishni koʻrsatdilar.**
- **Qayta tiklash vaqti oʻrtacha 8 soniyaga qisqardi .**

Tadqiqotning amaliy ahamiyati: yosh voleybolchilarni tarbiyalash va tayyorlash jarayonida tavsiya etilgan usullardan foydalanish imkoniyatidadir. Keyingi tadqiqotlar tananing stressga moslashishini va turli xil tiklanish usullarining taʼsirini chuqur tahlil qilishga qaratilgan boʻlishi mumkin.

Doira mashqlari

Reaksiya tezligi, sakrash chidamliligi va kuch-quvvat mashqlari bilan aylanma mashqlarni birlashtirish kort atrofida kuch va harakat tezligida sezilarli yaxshilanishlarni koʻrsatdi.

Сinov natijalariga koʻra:

- Muvaffaqiyatli sakrashlarning oʻrtacha soni **15%** ga oshdi .
- Sayt boʻylab harakatlanish tezligi **7%** ga oshdi .

1-jadval. 6 haftalik oʻquv dasturidan keyin chidamlilik parametrlarining oʻzgarishi

Guruh	VO ₂ maksimal (ml/kg/min)	Qayt a tiklash vaqti (sek.)	Muvaffaqiyat li sakrashlar soni	Haraka t tezligi (%)
Mashg'ulotda n oldin (eksperimental)	45.2	45	60	100
Mashg'ulotda n keyin (eksperimental)	50.8	37	69	107
Mashg'ulotda n oldin (nazorat)	44.8	46	59	100
Mashg'ulotda n keyin (nazorat)	46,0	44	61	102

2-jadval. Intervalli mashg'ulotlarning funktsional ko'rsatkichlarga ta'siri

Ko'rsatkich	Tajribadan oldin	6 haftadan keyin	O'sish (%)
Maksimal yurak urish tezligi (bpm)	192	185	-3,6%
Qayta tiklash vaqti (sek.)	45	37	-17,8%
O'tish tezligi (30 soniyada raqam)	18	21	+16,7%

Fotosuratlar va infografika

1. Intervalli mashg'ulot

- Maydon bo'ylab qisqa sprintlarni bajarayotgan voleybolchilar surati.
- Tezlashtirish zonalari va dam olish davrlari bilan diagramma.

2. Doira mashqlari

- Sakrash uchun chidamlilik mashqlari fotosuratlari (to'siqlardan sakrash).
- Mashqlar sxemasi misoli bilan infografika.



1-rasm. chidamlilikni rivojlantirish uchun mashg'ulot

O'yin vazifalari

O'yin vaziyatlarini modellashtirish usuli sportchilarning taktik idrokini va funktsional tayyorgarligini yaxshiladi. Mitinglarning ko'payishi va dam olish vaqtining qisqarishi bilan o'yin mashqlarining kiritilishi charchoqqa chidamlilikning rivojlanishiga yordam berdi.

Asosiy natijalar:

- O'yinning yakuniy bosqichida texnik jihatdan to'g'ri uzatmalar soni **10,8%** ga oshdi .

- Konsentratsiya darajasi (STROOP test shkalasi bo'yicha) **5,2%** ga yaxshilandi .

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, voleybolchilarda o'yin chidamliligini rivojlantirishning eng samarali usuli intervalli mashg'ulotlar, aylanma mashqlar va o'yin topshiriqlari kombinatsiyasi ekanligi aniqlandi. Olingan ma'lumotlar ushbu usullarni mashg'ulotlar jarayoniga integratsiyalashuvi sportchilarning jismoniy va funktsional tayyorgarligini yaxshilash imkonini berishini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Solijonovich, S. J. (2024). Voleybolda hujum va himoya texnikasini egallash. Xalqaro konferensiya va jurnallarni sifatli indexlash xizmati, 1(1), 203-205.
2. Solijonovich, S. J. (2024). OLIY TA'LIM TALABALARI O'RTASIDA JISMONIY RIVOJLANISHNI OSHIRISHDA VOLEYBOLNING O'RNI. Research and implementation, 2(4), 45-48.
3. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABI DASTURLARIDA SPORT O'YINLARI. Научный Фокус, 1(9), 285-289.
4. Solijonovich, S. J. (2023). SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARINI MAZMUNI, TASHKILLASH VA O'TKAZISH METODIKASI. Scientific Impulse, 2(15), 312-316.
5. Sulaymonov, J. (2023, November). ZAMONAVIY VOLEYBOL O 'YINIDA HARAkatLI O 'YINLARNING MASHG 'ULOTLARGA IJOBIY TA'SIRI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
6. Sulaymonov, J. (2023, November). YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY HAMDA RUHIY TAYYORGARLIKLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".

7. Sulaymonov, J. (2023, November). ZAMONAVIY VOLEYBOL O 'YINIDA TO 'PNI SAKRAB O 'YINGA KIRITISHNING AFZALLIKLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
8. Sulaymonov, J. (2023, November). VOLEYBOL O 'YINIDA TO 'P UZATISHNING SAMARALI USULLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
9. Jaxongir, S. (2024). VOLEYBOLDA TO 'PNI O 'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. Research and implementation, 2(4), 178-181.
10. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONI. Научный Фокус, 1(9), 290-295.
11. Solijonovich, S. J. (2023). VOLEYBOL SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASH VA QATNASHISH, MUSOBAQA TURLARI. Scientific Impulse, 2(15), 317-322.
12. Solijonovich, S. J. (2023). VOLEYBOLCHILARNING RUHIY TAYYORGARLIKLARI. Scientific Impulse, 2(15), 323-327.
13. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABINING O 'QUV ISHLARINI REJALASHTIRISH, VOLEYBOL SEKSIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 1078-1081.
14. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA VOLEYBOL BO 'YICHA SPORT SEKSIYALARINI TASHKIL ETISH METODLARI VA ULARNING TAVSIFI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 1074-1077.
15. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida o 'zlashtirilgan texnik-taktik ko'nikmalarni o 'yin davomida mukammallashtirish. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".

16. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o'yinida joy tanlash asosida to'pni qabul qilish texnikasi. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
17. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o'yinida yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
18. Sulaymonov, J. (2023, November). 11-12 YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
19. Solijonovich, S. J. (2024). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA MAKTAB SPORT SEKSIYALARINING AHAMIYATI. Научный Фокус, 2(13), 650-654.
20. Jalilov, U., Olimjonov, I., & Anvarov, D. (2024). Klassik mashqlar texnikasi taraqqiyoti (evolyutsiyasi) va uni yanada takomillashtirish yo'li. Research and implementation, 2(7), 139-144.
21. Jalilov, U., Olimjonov, I., & Anvarov, D. (2024). Jaxonda va O'zbekistonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi. Research and implementation, 2(7), 150-156.
22. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABI DASTURLARIDA SPORT O'YINLARI. Научный Фокус, 1(9), 285-289.