

VOLEYBOLCHILARDA TEZLIK-KUCH SIFATINI KOMPLEKS MASHQLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Eshtemirov Xurshid Eshdavlatovich

Shahrisabz "Temurbeklar maktabi" harbiy-akademik

litseyi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlantirishda turli uslublar bilan birga kompleks mashqlardan foydalanish samaradorligini o'rganishga qaratilgan.

Kalit so'z: Voleybol, kompleks mashqlar, samaradorlik, tezkor-kuch sifati, eksploziv kuch, statik kuch, mushak massasining kuchi, markaziy asab tizimi, texnik-taktik elementlar, koordinatsion, monitoring.

EFFECTIVENESS OF DEVELOPING SPEED-STRONG QUALITY IN VOLLEYBALL PLAYERS THROUGH COMPLEX EXERCISES

Eshtemirov Xurshid Eshdavlatovich

Physical education teacher at the Shahrisabz

"Temurbeklar maktabi" military-academic lyceum

Abstract: This article is aimed at studying the effectiveness of using various methods along with complex exercises in the development of explosive strength qualities.

Keywords: volleyball, complex exercises, effectiveness, explosive strength quality, explosive power, static strength, muscular strength, central nervous system, coordinative.

Jismoniy sifatlar orasida sportchining yuksak natijalarga erishishida muhim o'rin tutadigan omillardan biri bu – **tezkor kuch** sifatidir. Tezkor kuch – bu inson mushaklarining maksimal kuchni juda qisqa vaqt ichida namoyon eta olish qobiliyatidir. Bu sifat ko'plab sport turlarida, ayniqsa, yugurish, sakrash, kurash, voleybol, futbol, basketbol kabi yuqori dinamika talab qilinadigan faoliyatlarda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Tezkor kuchning mohiyati

Tezkor kuch – bu **eksploziv kuch** deb ham yuritiladi. U inson mushaklarining qisqa muddat ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyatini anglatadi. Bu kuch turi asosan uchta omilga bog'liq:

1. **Mushak massasining kuchi** – statik kuch salohiyati.
2. **Markaziy asab tizimining faolligi** – mushaklarni bir zumda safarbar qilish darajasi.
3. **Koordinatsion qobiliyatlar** – harakatlarni muvofiqlashtirib, kuchni kerakli yo'nalishda tez va samarali qo'llash.

Tezkor kuch – bu oddiy kuch emas, u nafaqat kuch, balki harakat tezligi bilan chambarchas bog'liq. Bu sababli tezkor kuch mashqlari odatda portlovchi, qisqa va yuqori intensivlikdagi harakatlar bilan belgilanadi.

Tezkor kuchni rivojlantirish usullari

Tezkor kuchni rivojlantirish uchun quyidagi mashq turlari qo'llaniladi:

- **Pliometrik mashqlar:** sakrashlar, yugurishdan sakrash, qadam tashlab sakrash, qutilarga sakrash.
- **Og'ir atletika elementlari:** shtangani yelka bilan ko'tarish, yerdan yelka yoki bosh ustiga tez ko'tarish.
- **Qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish.**
- **Reaktiv harakatlar:** qisqa masofalardagi o'tkir startlar, yo'nalish almashinish harakatlari.

Mashqlarni bajarishda mushaklar faolligini tezlik bilan birlashtirish juda muhim. Har bir mashqda **portlovchi harakat** bajarilishi zarur: bu – mushaklarning darhol ishga tushirilishini mashq qiladi.

Tezkor kuchning sportdagi ahamiyati

Ko'pchilik sport turlarida tezkor kuch muhim rol o'ynaydi. Misol uchun:

- **Kurashda** raqibni birdaniga yerga yotqizish uchun kuch va tezlik kerak.
- **Futbolda** to'p uchun kurashda, yugurishda va zarbalar berishda.
- **Yengil atletikada**, ayniqsa, sprint va sakrash turlarida.

- **Basketbolda** esa sakrash, to'p uchun kurash va o'tkir harakatlarda tezkor kuch ustuvor ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, tezkor kuch sportchi uchun hal qiluvchi jismoniy sifat bo'lib, u musobaqa paytidagi o'tkir harakatlar, qarorlar va kuchli ta'sirlar uchun zarurdir. Uni muntazam va ilmiy asosda mashq qilish orqali rivojlantirish mumkin. Har qanday sportchining jismoniy tayyorgarlik dasturida tezkor kuch ustida ishlash muhim o'rin tutadi, chunki bu sifat sportdagi yutuqlarga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi.

Zamonaviy voleybol – yuqori tezlik, portlovchi harakatlar va reaktiv reaksiya talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Ustunlikka erishish uchun voleybolchilarda bir qator jismoniy sifatlar, xususan, **tezkor kuch** (*eksploziv kuch*) yuqori darajada bo'lishi lozim. Ayniqsa, sakrashlar, blokka chiqish, to'pni kuch bilan urish va zudlik bilan joyini o'zgartirishda tezkor kuchning roli beqiyosdir. Mazkur maqolada voleybolchilarda ushbu sifatni rivojlantirishga xizmat qiluvchi **kompleks mashqlar tizimi** yoritiladi.

Tezkor-kuch sifati va uning voleyboldagi ahamiyati

Tezkor kuch – bu mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qila olish qobiliyatidir. Voleybolchilarda bu sifat quyidagi harakatlar uchun zarur:

- To'pni kuch bilan zarba berish;
- Blokka tez chiqish va tez tushish;
- Uzatish va qabul qilishda tez reaksiya bildirish;
- Maydon bo'ylab tez harakatlanish.

Tezkor kuch yetarlicha rivojlanmagan voleybolchi tez-tez ortda qoladi yoki o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaydi.

Tezkor-kuchni rivojlantiruvchi kompleks mashqlar

Quyida voleybolchilarning yoshiga, tayyorgarlik darajasiga va mavsum davriga qarab maxsus tuzilgan kompleks mashqlar tizimi keltirilgan:

1. Pliometrik mashqlar:

Maqsad: mushaklarning portlovchi kuchini oshirish.

- **Qutiga sakrash (box jump)** – 3 davra, har birida 8 martadan.
- **Sakrab yurish (broad jump)** – 4 davra, har birida 6 martadan.

- **Pastga tushib – sakrash (depth jump)** – 3 davra, har birida 5 martadan.
- **Yonlama sakrashlar (lateral bounds)** – 4 davra, har birida 10 soniyalik intervallar bilan.

2. Og'irlik bilan ishlash mashqlari (kuch+tezlik):

Maqsad: kuch asosini mustahkamlash va mushak faolligini oshirish.

- **Siltab ko'targan holda shtanga ko'tarish* (clean)** – 3 davra, 4–6 marta.
- **Oldinga sakrashlar og'irlik bilan** – 3 davra, har birida 6 marta.
- **Og'irlik bilan yuqoriga sakrash** – 3 davra, 5 marta.

*Eslatma: og'irliklar sportchining tayyorgarligiga qarab tanlanadi.

3. Reaktiv tezlik mashqlari:

Maqsad: harakat tezligini va yo'nalish o'zgarishini rivojlantirish.

- **To'p bilan yonlama harakatlar (shuffle drills)** – 20 soniya, 3 takror.
- **To'p bilan pastga tushib – sakrash** – murabbiy signali asosida.
- **4 burchakli yugurish (agility square)** – harakat yo'nalishi o'zgarib turadi.

4. Maxsus voleybol mashqlari:

Maqsad: voleybolga xos harakatlarda tezkor kuchni qo'llash.

- **To'r yaqinida vertikal sakrashlar (blok harakati)** – 3 davra, 6 marta.
- **Zarbani simulyatsiya qilish (spike jump drill)** – 4 davra, 5 marta.
- **Blokdan tushib, tez holat almashish** – 3 davra, 10 soniyalik intervallar.

Mashg'ulotlar tashkiloti va bosqichlar

Kompleks mashqlar haftasiga **3–4 marta**, har bir mashg'ulot 45–60 daqiqa davomida tashkil etilishi tavsiya qilinadi. Dastur quyidagicha tuzilishi mumkin:

- **1–2-haftalar** – asosan koordinatsiya va pliometrik mashqlar.
- **3–4-haftalar** – kuch+tezlik mashqlari bilan boyitish.
- **5-haftadan boshlab** – maxsus voleybol harakatlarida tezkor kuchni qo'llash.

Xulosa: Tezkor kuch – voleybolchilarda raqobatbardoshlik va harakat samaradorligini ta'minlovchi muhim jismoniy sifatdir. Uni muntazam ravishda maxsus mashqlar orqali rivojlantirish orqali sportchining to'pni urishdagi kuchi, blokka chiqish tezligi va umumiy o'yindagi faolligi oshadi. Yuqorida keltirilgan kompleks mashqlar tizimi bu sifatni tizimli va samarali tarzda rivojlantirishga yordam beradi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Tursunxo'jayev, M. (2017). *Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
2. Karimov, A., & Xasanov, B. (2021). *Sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish asoslari*. Toshkent: Ilm Ziya.
3. Zheleznyakov, S. G. (2015). *Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki*. Moskva: Akademiya.
4. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
5. Verkhoshansky, Y. V. (2006). *Special Strength Training Manual for Coaches*. Ultimate Athlete Concepts.
6. Platonov, V. N. (2010). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. Kiev: Olimpijskaya Literatura.
7. Behzodov, R. (2022). "Voleybolchilarda portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirishda pliometrik mashqlarning o'rni". *O'zbekiston sport fani jurnali*, №3, 45–50-betlar.
8. National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.