

YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA O‘YIN CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLAR

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

Abduraxmonov Saydillo Xakimovich

Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi

Farg‘Ona Davlat Universiteti Sport Faoliyati

Fakulteti “Sport O‘Yinlari Nazariyasi

Va Uslubiyati Kafedrası” O‘Qituvchilari

Annotatsiya: Maqola turli jismoniy mashqlar yordamida yosh voleybolchilarda o‘yin chidamliligini rivojlantirishning samarali usullarini tahlil qilishga bag‘ishlangan. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar, jumladan, sakrash chidamliligi, yugurish tezligi va boshqa asosiy omillarni aniqlash uchun testlar tavsiflanadi. Ilmiy tadqiqot natijalari jadval va raqamlar yordamida ma'lumotlarni vizual tarzda taqdim etadi.

Kalit so‘zlar. O‘yin chidamliligi, voleybol, jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilar, maxsus mashqlar, chidamlilik testlari, sakrash chidamliligi, yugurish, to‘pni maksimal uloqtirish.

Абстрактный: Статья посвящена анализу эффективных методов развития игровой выносливости у юных волейболистов с использованием различных физических упражнений. Описаны конкретные упражнения, направленные на развитие физической подготовленности, в том числе тесты на определение прыжковой выносливости, скорости бега и других ключевых показателей. Результаты научных исследований представляют данные наглядно с помощью таблиц и рисунков.

Ключевые слова. Игровая выносливость, волейбол, физическая подготовка, юные спортсмены, специальные упражнения, тесты на выносливость, прыжковая выносливость, бег, максимальное метание мяча.

Abstract: The article is devoted to the analysis of effective methods of developing game endurance in young volleyball players using various physical exercises. Special

exercises aimed at developing physical fitness are described, including tests to determine jumping endurance, running speed and other key factors. The results of the scientific study are presented visually using tables and figures.

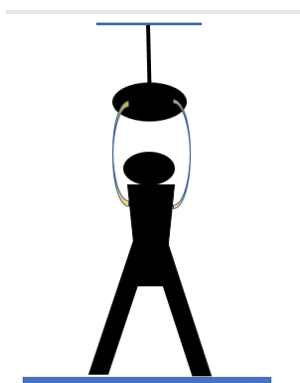
Key words. Game endurance, volleyball, physical fitness, young athletes, special exercises, endurance tests, jumping endurance, running, maximum ball throw.

Kirish

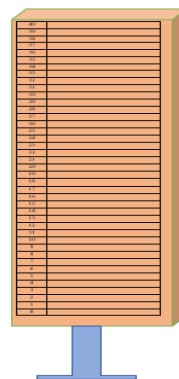
Yosh voleybolchilarda o'yin chidamliligini rivojlantirish sport mashg'ulotlarining eng muhim vazifalaridan biridir. Voleybolda chidamlilik - bu o'yinchilarning sezilarli jismoniy zo'riqishlarga qaramay, o'yin davomida yuqori ko'rsatkichlarni saqlab qolish qobiliyatidir. Uni rivojlantirish uchun maxsus tayyorgarlikdan, jumladan, tezlik-kuchga chidamlilik mashqlari, sakrash chidamliligi va jismoniy tayyorgarlikning boshqa tarkibiy qismlaridan foydalanish kerak.

Tadqiqot metodologiyasi. O'quv dasturini ishlab chiqish va samaradorligini baholash uchun yosh voleybolchilar uchun o'yin chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashqlar to'plami o'tkazildi. Tadqiqotning bir qismi sifatida quyidagi test va mashqlardan foydalanildi.

Sakrash chidamkorligini aniqlash. Sakrash chidamkorligi ham 1-rasmdagi uskuna yordamida aniqlanadi. Ushbu test quyidagi tartibda o'tkaziladi: Qabul qilish tartibi – tadqiqotda qatnashayotgan (har bir ishtirokchi uchun alohida o'zining bo'yiga moslab o'lchanadi) ishtirokchi ikki qo'lini vertikal ko'taradi, qo'llar barmoqlaridan osilgan to'ldirma to'pgacha bo'lgan masofa o'lchanadi (O'g'il bolalar uchun 35 sm, qiz bolalar uchun 25 sm) hamda ishtirokchilar ruxsat berilgandan keyin maksimal kuchlari yetgunga qadar ikki qo'llari uchini sakrab tekkazadilar. Agarda qo'llar to'ldirma to'pga biri yoki ikkisi tegmay qolsa test to'xtatiladi va sakrashlar soni aniqlanadi (1- rasm).



1- rasm



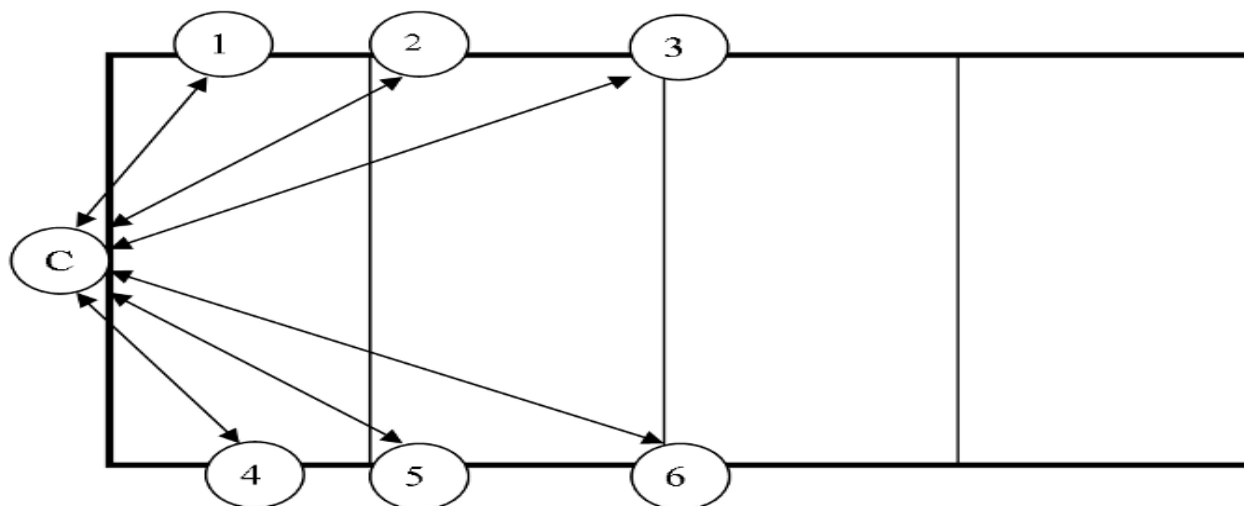
2- rasm

Joydan sakrash balandligini aniqlash. Ushbu test quyidagi tartibda o'tkaziladi: voleybol ustuniga (sport zali devoriga bo'lishi ham mumkin) uzunligi 100 sm, eni 30 smli, ustki yuzasi yupqa tunuka bilan qoplangan plastik banner ustiga 100 sm. lik o'lchamlarini o'zida aks ettirilgan foster pleyonka mato qoplama o'rnatiladi; tadqiqotdagi ishtirokchi barmog'i uchlarini yuqoriga ko'tarib, bannerdagi "0" sm. ga tekkazadi (har bir ishtirokchi uchun alohida o'zining bo'yiga moslab o'lchanadi).

Ishtirokchi barmoqlarini oq bo'r bilan bo'yab oladi va sakrab raqamli bannerga barmog'ini tekkazadi. Barmog'i tekkan joydan natija olinadi. Test uch marta takrorlanadi va eng yaxshi natija hisobga olinadi (2-rasm).

2 kg. li to'ldirma to'pni yugurib kelib tik turgan hamda o'tirgan holda ikki qo'l bilan bosh orqasidan maksimal uloqtirish. Ko'ndalang chizilgan chiziqqacha yugurib kelib (3 metrdan), ikki qo'l bilan bosh orqasidan maksimal uloqtirish. Test 3 marta olinadi eng yaxshi natija olinadi. Boshlang'ich chiziqdan to'p tushgan joy oralig'i o'lchanadi.

Archasimon yo'nalishda yugurish tezligini aniqlash (92 m). Test anaerob imkoniyatni ifodalovchi tezkorlik-kuch qobiliyatini aniqlashga mo'ljallangan va quyidagi tartibda o'tkaziladi: voleybol maydonining yarmidagi orqa chiziq o'rtasiga, ikki yon chiziqlar bo'ylab har 3 m. ga to'ldirma to'plar o'rnatiladi. Tekshiriluvchi orqa chiziq o'rtasidagi to'ldirma to'pni bir qo'li bilan ushlab start holatida joylashadi; signal berilishi bilan u har bir to'ldirma to'pga yugurib borib, to'pga qo'lini tekkizish sharti bilan startdagi to'ldirma to'pga qo'lini tekkizib, testni davom ettiradi, so'nggi to'pga tekkizishi bilan test tugaydi va vaqt hisoblanadi (3-rasm).



3-rasm

30 m.ga yugurish. Ma'lum masofada sportchining maksimal mumkin bo'lgan tezligi bilan tavsiflangan qisqa yugurish segmenti. U yuguruvchining boshlang'ich tezligini, reaksiya tezligini va dastlabki tezlanish bosqichini baholash uchun ishlatiladi. 30 metrga yugurish oyoqning portlovchi kuchi, harakatni muvofiqlashtirish va yugurish texnikasi o'lchovi sifatida qaraladi.

O'ng va chap qo'l bilan kuchini aniqlash. Tadqiqotda qo'l dinamometri yordamida o'ng va chap qo'l bilak kuchini aniqlashni amalga oshirdik. Test quyidagi tartibda o'tkaziladi tekshiriluvchi tik turgan holatda dastlab o'ng (so'ngra chap) qo'lini tanadan 30-35 sm uzoqlashtirgan hamda, 25-30° ga bukilgan holda, dinamometrni maksimal darajada siqadi; so'ng aynan shunday talab bo'yicha dinamometrni chap qo'li bilan siqadi. O'naqay va chapaqay voleybolchilar natijalari alohida tahlil etiladi. (4-rasm).



4-rasm

Bu mashqlar yosh voleybolchilarning jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama baholash va ularning o'yinga chidamlilik darajasini aniqlash imkonini beradi.

Ilmiy tadqiqot natijalari.

1. Tik turgan holda balandlikni o'lchash.

Tadqiqot ishtirokchilarining o'rtacha bo'yi 167,8 sm ni tashkil etdi, bu 15-16 yoshli o'smirlar uchun yosh normasiga to'g'ri keladi.

2. Sakrash chidamliligi.

Sakrash qobiliyati o'lchovlari 6 haftalik mashg'ulotdan so'ng ko'pchilik ishtirokchilarda sezilarli yaxshilanishni ko'rsatadi. Dastur boshlanishidan oldin o'rtacha tik sakrash balandligi 40 sm, mashg'ulotdan keyin - 47 sm (1-jadvalga qarang).

1-jadval. Mashg'ulotdan oldin va keyin tik turgan holda sakrash balandligini o'lchash

Ishtirokchi	Mashg'ulotdan oldin (sm)	Mashg'ulotdan keyin (sm)	Balandligi (sm)
1	38	45	7
2	41	48	7
3	43	50	7
...	...	...	...
O'rtacha	40	47	7

3. Archasimon yugurish.

Ishtirokchilarning mashg'ulotlar boshlanishidan oldin 92 metrlik aylana bosib o'tishlari uchun o'rtacha vaqt 23,5 soniyani, undan keyin esa 21,2 soniyani tashkil etdi, bu esa umumiy chidamlilik oshganini va masofaga yugurish tezligi yaxshilanganini tasdiqlaydi.

4. 30 m yugurish testi.

30 m yugurish sinovi natijalari ham ijobiy dinamikani ko'rsatdi. Dastur boshlanishidan oldin o'rtacha vaqt 6,2 soniyani, mashg'ulotdan keyin - 5,9 soniyani tashkil etdi, bu reaksiya tezligi va portlash kuchining ortishidan dalolat beradi.

5. Maksimal to'ldirma to'pni tashlash.

Maksimal to'pni tashlash testi natijalari kuch ko'rsatkichlarida sezilarli yaxshilanishlarni ko'rsatadi. Mashg'ulotdan oldin tik turgan holda to'pni otishning o'rtacha qiymati 4,1 m, mashg'ulotdan keyin - 4,6 m, o'tirgan holatda, o'sish 3,6 m dan 4,1 m gacha.

Xulosa

Yosh voleybolchilarda o'yin chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar, jumladan, turli test va mashg'ulotlar o'tkazish usullari ijobiy natija beradi. Mashg'ulotdan so'ng yugurish ko'rsatkichlari, sakrash chidamliligi va kuch xususiyatlarida sezilarli yaxshilanish kuzatildi. Ushbu ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, bunday mashqlarni mashg'ulot jarayoniga kiritish muvaffaqiyatli voleybol o'ynash uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABI DASTURLARIDA SPORT O'YINLARI. Научный Фокус, 1(9), 285-289.
2. Solijonovich, S. J. (2023). SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARINI MAZMUNI, TASHKILLASH VA O'TKAZISH METODIKASI. Scientific Impulse, 2(15), 312-316.
3. Sulaymonov, J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA HARAKATLI O'YINLARNING MASHG'ULOTLARGA IJOBIY TA'SIRI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
4. Sulaymonov, J. (2023). YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY HAMDA RUHIY TAYYORGARLIKLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
5. Sulaymonov, J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA TO'PNI SAKRAB O'YINGA KIRITISHNING AFZALLIKLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
6. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o'yinida joy tanlash asosida to'pni qabul qilish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.

7. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o'yinida o'zlashtirilgan texnik-taktik ko'nikmalarni o'yin davomida mukammallashtirish. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.

8. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o'yinida yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.

9. Sulaymonov, J. (2023). 11-12 YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.

10. Sulaymonov, J. (2023). VOLEYBOL O'YINIDA TO'P UZATISHNING SAMARALI USULLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.

11. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARIDA MUSOBAQALARGA PROFESSIONAL DARAJADA TAYYORLASH JARAYONLARI. Лучшие интеллектуальные исследования, 42(1), 159-164.

12. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOLDA MUSOBAQA OLDI MASHG'ULOTLARI UCHUN MAXSUS TAYYORGARLIKLAR SIKLI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 66(3), 383-390.

13. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINIDA MUSOBAQALARDAN KEYINGI QAYTA TIKLANISHDA SAMARALI USULLAR. Лучшие интеллектуальные исследования, 42(1), 153-158.

14. Solijonovich, S. J. (2025). 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING MUSOBAQA OLDI RUHIY TAYYORGARLIGI. Лучшие интеллектуальные исследования, 42(1), 147-152.

15. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINIDA YUQORIDAN TO'PNI QABUL QILISH TEXNIKASI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 64 (4), 192-197.

16. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINI TEXNIKASINI QISMLARGA BO'LIB O'RGATISH TEXNIKASI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 64(4), 206-212.

17. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL MASHG‘ULOTLARIDA O‘YIN CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH UCHUN DASTLABKI O‘RGATISH TEXNIKASI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 64(4), 198-205.
18. Solijonovich, S. J. (2025, January). 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNI SPORT SEKSIYASI MASHG‘ULOTLARI ORQALI UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH. In *International Conference on Economics, Finance, Banking and Management* (pp. 10-22).
19. Solijonovich, S. J. (2025, January). VOLEYBOL SEKSIYASINING TUZILISHI, MAQSADI VA VAZIFALARI. In *International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences* (pp. 6-17).
20. Sulaymonov, J. S. (2024). Maktab va professional ta’lim tizimida ta’lim tizimidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar. Экономика и социум, (2 (117)-1), 673-676.
21. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO‘PNI O‘YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.