

15–16 YOSHLI VOLEYBOLCHI QIZLARNING SAKROVCHANLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI.

Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
mustaqil izlanuvchisi, Farg‘ona davlat universiteti “Sport o‘yinlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrası” o‘qituvchisi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada 15–16 yoshli voleybolchi qizlarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirishning nazariy asoslari yoritilgan. Unda voleybol o‘yinida sakrash harakatlarining ahamiyati, o‘smir sportchilarning jismoniy va fiziologik rivojlanish xususiyatlari, trening metodikasi hamda mashg‘ulot shakllari tahlil qilinadi. Sakrovchanlikni rivojlantirishda pliometrik mashqlar, kuch va koordinatsion mashg‘ulotlar, shuningdek, yoshga mos yuklama prinsiplari asosida mashg‘ulotlarni rejalashtirish zarurligi ta’kidlanadi. Maqola voleybol murabbiylari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari hamda sportchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy-uslubiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: voleybol, sakrovchanlik, pliometrik mashqlar, o‘smir sportchilar, jismoniy sifatlar, tezkor kuch, trening metodikasi, 15-16 yosh, qizlar sporti, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация. В данной статье освещены теоретические основы развития прыгучести у волейболисток 15-16 лет. В нем анализируется значение прыжковых движений в игре в волейбол, особенности физического и физиологического развития юных спортсменов, методика тренировок, формы тренировок. В развитии прыгучести подчеркивается необходимость плиометрических упражнений, силовых и координационных тренировок, а также планирования тренировок на основе соответствующих возрасту принципов нагрузки. Статья послужит научно-методической базой для повышения уровня физической подготовки волейбольных тренеров, учителей физической культуры, спортсменов.

Ключевые слова: волейбол, прыжки, плиометрические упражнения, юниоры-спортсмены, физические качества, быстрая сила, методика тренировок, 15-16 лет, Спорт для девочек, физическая подготовка.

Annotation. This article covers the theoretical foundations of the development of the ability of 15-16-year-old volleyball players to jump. It analyzes the importance of jumping movements in the game of volleyball, the features of the physical and physiological development of teenage athletes, the methodology of training and the forms of training. In the development of jumping, the need for plyometric exercises, strength and coordination training, as well as planning training on the principles of age-appropriate loading is emphasized. The article serves as a scientific and methodological basis that serves to increase the level of physical fitness of Volleyball Coaches, physical education teachers, as well as athletic girls.

Keywords: volleyball, jumping, plyometric exercises, teenage athletes, physical qualities, quick strength, training methodology, 15-16 years old, girls ' sports, physical fitness.

KIRISH

Sportchilar, ayniqsa, voleybolchilar uchun sakrovchanlik (vertikal sakrash) jismoniy tayyorgarlikning muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Voleybol o'yini ko'p hollarda yuqoriga sakrash, to'pni tepada qabul qilish yoki hujum qilish orqali amalga oshiriladi. Ayniqsa, 15–16 yoshdagi qizlar o'smirlik davrining o'rtalarida bo'lganliklari sababli ularning jismoniy, fiziologik va psixologik rivojlanish jarayonlari hisobga olinishi lozim.

Ushbu maqolada voleybolchi qizlarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirishga oid nazariy yondashuvlar, trening uslublari va ularning yosh xususiyatlariga moslashtirilgan mashg'ulot shakllari yoritiladi.

1. Sakrovchanlik qobiliyati va uning voleyboldagi o'rni.

Sakrovchanlik - bu sportchining tezkor kuchi asosida vertikal yoki gorizontol yo'nalishda yuqoriga yoki oldinga sakrashi imkoniyati. Voleybolda bu element quyidagi holatlarda muhim:

- To'pni hujumda zarba bilan urishda;
- Blok qo'yishda;

- Yuqoridan kelayotgan to'pni qabul qilishda;
- Xizmat (serve) paytida qo'shimcha kuch hosil qilishda.

Sakrovchanlik o'zida quyidagi jismoniy sifatlarni mujassam etadi:

- Kuch (ayniqsa, oyoq mushaklarida);
- Tezlik (harakatni bajarar ekin zarur kuchni tezlikda hosil qilish);
- Koordinatsiya (harakatlarni muvofiqlashtirish);
- Muvozanat (balandlikda holatni saqlab qolish qobiliyati).

2. 15–16 yoshdagi qizlarning fiziologik va psixologik xususiyatlari

Bu yoshdagi o'smir qizlarda quyidagi o'zgarishlar kuzatiladi:

- Mushak massasining o'sishi bilan birga, mushaklar kuchida sezilarli o'sish;
- Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyati yaxshilanadi;
- Harakat koordinatsiyasi rivojlanadi, biroq ba'zan notekis bo'lishi mumkin;
- Motivatsiya va musobaqaviy ruh yuqori darajada bo'ladi;
- Mashg'ulotlarga qiziqish ortadi, lekin haddan ziyod yuklama berish ularning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bu omillar mashg'ulot jarayonini yoshga moslashtirish zarurligini ko'rsatadi.

3. Sakrovchanlikni rivojlantirish usullari.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi metodik yondashuvlar qo'llaniladi:

a) Pliometrik mashqlar

Bu mashqlar mushaklarning tez-tez qisqarish va cho'zilishiga asoslangan:

- Pastga sakrash va tezda yuqoriga sakrash (depth jump);
- To'siqlardan ketma-ket sakrash;
- Bir oyoqda sakrash mashqlari.

b) Kuch mashqlari

- Oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar (skvot, otish, step-up);
- Rezina tasma bilan oyoq harakatlari;
- Og'irlik bilan yoki og'irliksiz sakrashlar.

c) O'yinli mashqlar

- Raqobatga asoslangan sakrash o'yinlari;
- To'p bilan blok qo'yish va sakrash trenajyorlari orqali.

d) Statik-dinamik mashqlar

- Oyoqlarni kuchaytirishga qaratilgan mashqlar (plank, qiya sathda sakrashlar);
- Harakatni boshqarish va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar.

4. Mashg‘ulot dasturini tuzishda e’tiborli jihatlar.

15–16 yoshli qizlar bilan ishlaganda quyidagi prinsiplar muhim:

• **Bosqichma-bosqichlik:** Dastlab past yuklama bilan boshlanadi va asta-sekin orttiriladi.

• **Individual yondashuv:** Har bir sportchining tayyorgarlik darajasi inobatga olinadi.

• **Sistematiklik:** Mashg‘ulotlar muntazam va rejali olib borilishi kerak.

• **Har tomonlama rivojlantirish:** Faqat sakrovchanlik emas, balki umumiy jismoniy tayyorgarlik ham muhim.

Namuna sifatida 1 haftalik mashg‘ulot rejasini keltirish mumkin:

- Dushanba: Pliometrik sakrashlar + yengil kuch mashqlari
- Seshanba: Dinamik stretching + statik kuch mashqlari
- Chorshanba: O‘yinli mashqlar + koordinatsiya mashqlari
- Payshanba: Dam olish yoki yengil mashg‘ulot
- Juma: Sakrash trenajyorlari bilan ishlash
- Shanba: Musobaqa uslubida trening
- Yakshanba: To‘liq tiklanish

XULOSA

15 - 16 yoshli voleybolchi qizlarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish - ularning sportda yuqori natijalarga erishishida muhim omildir. To‘g‘ri tanlangan metodika, yoshga mos mashg‘ulot shakllari va motivatsion yondashuvlar natijasida bu jismoniy sifatni samarali rivojlantirish mumkin. Eng asosiysi, sportchining sog‘lig‘ini saqlagan holda, uning salohiyatini maksimal darajada ochib berishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Turayev A. T. (2017). Yengil atletika va sport mashg‘ulotlari nazariyasi. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti nashriyoti. Jismoniy sifatlarni, xususan sakrovchanlikni rivojlantirish bo‘yicha nazariy asoslar bayon etilgan.

2. Verkhoshansky Y. V. (2009). Special Strength Training: Manual for Coaches. Moscow: Sport and Science Publishing. Pliometrik mashqlar, sakrovchanlik kuchi va tezkorlikni rivojlantirish usullari yoritilgan.

3. Platonov V. N. (2004). Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev: Olimpiyskaya Literatura. O'smir sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va yoshga mos mashg'ulot yondashuvlari tahlil qilingan.

4. Isroilov S. I. (2015). Sport mashg'ulotlari metodikasi. Toshkent: «Fan va texnologiya» nashriyoti. O'zbekiston sharoitida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, o'smirlar uchun mashg'ulot tizimi bayon etilgan.

5. Bompa T., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics. Trening yuklamalarini rejalashtirish, yosh sportchilarning salomatligini saqlagan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari ko'rsatib o'tilgan.