

VOLEYBOLDA O'YIN CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLAR

Po'latova Shahnoza Ikrom qizi

*Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti mustaqil
izlanuvchisi, Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti
"Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası" o'qituvchisi*

Annotatsiya: Maqolada 15-16 yoshli voleybolchilarning chidamliligini rivojlantirishga maxsus mashqlar to'plamining ta'sirini o'rganish natijalari keltirilgan. Tajribada nazorat va eksperimental guruhlariga bo'lingan 30 nafar sportchi ishtirok etdi. Tadqiqotda pedagogik testlar va maxsus yuklamalar qo'llanildi. Natijalar eksperimental guruhda umumiy va maxsus chidamlilik ko'rsatkichlarining sezilarli yaxshilanishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: voleybol, chidamlilik, maxsus mashqlar, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация: В статье представлены результаты исследования влияния комплекса специальных упражнений на развитие выносливости у волейболистов в возрасте 15–16 лет. Проведенный эксперимент охватывал 30 спортсменов, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. В исследовании использовались педагогические тесты и специальные нагрузки. Результаты показали существенное улучшение показателей общей и специальной выносливости у экспериментальной группы.

Ключевые слова: волейбол, выносливость, специальные упражнения, юные спортсмены, физическая подготовка.

Abstract: The article presents the results of a study of the influence of a set of special exercises on the development of endurance in volleyball players aged 15–16 years. The experiment involved 30 athletes divided into control and experimental groups. The study used pedagogical tests and special loads. The results showed a significant improvement in the indicators of general and special endurance in the experimental group.

Key words: volleyball, endurance, special exercises, young athletes, physical training.

Kirish

Voleybolchining chidamliligida asosiy rolni butun o'yin davomida o'yin harakatlarini yuqori intensivlik bilan bajarish qobiliyati o'ynaydi. Charchaganingizda harakatlarning aniqligi va kuchini saqlab qolishga imkon beradigan maxsus chidamlilik alohida ahamiyatga ega. Mavzuning dolzarbligi ushbu fazilatlarni takomillashtirishga qaratilgan samarali o'qitish usullarini ishlab chiqish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqot maqsadi

15-16 yoshli voleybolchilarda chidamlilikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot usullari

- **Ishtirokchilar:** 30 nafar voleybolchi (15–16 yosh), eksperimental (n=15) va nazorat (n=15) guruhlariga bo'lingan.

- **Davomiyligi:** 8 hafta.

- **Usullari:** pedagogik test (1000 m yugurish, 4x10 m mekikda yugurish, “chidamlilik” testi), kuzatish, natijalarni statistik qayta ishlash.

- **Dastur:** Eksperimental guruh haftasiga 3 marta maxsus mashqlarni bajardi, jumladan:

- 1) aylanma mashqlari. 2) vaqt bo'yicha to'p mashqlari. 3) to'xtovsiz o'yinlar seriyasi. 4) charchoq sharoitida sakrash seriyasi.

1-jadval

Asosiy maxsus mashqlar

Yo'q.	Mashq nomi	Amalga oshirish tavsifi	Vaqt/takrorlar
1	"Pauza yo'q" aylanma mashg'ulot	6 stantsiyali aylanish (surish, sakrash, yugurish, to'p uzatish, o'pka, taxta)	8 daqiqadan 3 ta aylanish.
2	To'pni juft bo'lib xatosiz uzatish	Vaqtini hisobga olgan holda aniqlik va tezlik uchun yuqori/pastki uzatish	2 daqiqa davomida 5 ta yondashuv
3	5 daqiqalik mini-o'yinlarda o'ynang	Doimiy ravishda o'zgaruvchan sheriklar va shartlar: kamroq vaqt, ko'proq zarba	3×5 min
4	Bir qatorda blok va zarba bilan sakrash	3 blok - 3 ta urish - 3 ta sakrash - pauza yo'q	5 ta takrorlash
5	O'tishlar bilan yugurish	Shuttl chiziqdagi jamoadoshiga uzatma bilan yugurish	10x10 m

Tadqiqot natijalari

2-jadval

Tajriba oldidan chidamlilik ko'rsatkichlari

Guruh	1000 m yugurish (sek)	Shuttle yugurish 4x10 m (sek)	1 daqiqada o'tkazish (dona)
Eksperimental	263,5 ± 5,4	12,8 ± 0,6	31,4 ± 2,2
Nazorat	264,1 ± 5,1	12,7 ± 0,5	31,6 ± 2,1

3-jadval

Tajribadan keyin chidamlilik ko'rsatkichlari

Guruh	1000 m yugurish (sek)	Shuttle yugurish 4x10 m (sek)	1 daqiqada o'tkazish (dona)
Eksperimental	245,7 ± 4,6	11,3 ± 0,4	38,9 ± 2,6
Nazorat	260,5 ± 5,2	12,4 ± 0,5	32,3 ± 2,0

O'sish dinamikasi (%)

Ko'rsatkich	Eksperimental guruh	Nazorat guruhi
1000 m yugurish	-6,7%	-1,4%
4x10 m masofada harakatlanish	-11,7%	-2,4%
1 daqiqada uzatishlar	+23,9%	+2,2%

Natijalarni muhokama qilish

Tadqiqot natijalari ishonchli tarzda shuni ko'rsatadiki, raqobatbardosh faoliyatga yaqin bo'lgan maxsus mashqlardan foydalanish umumiy va maxsus chidamlilik darajasini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi. Bu, ayniqsa, vaqt birligida bajariladigan o'tishlar sonining yaxshilanishi va yugurish testlarini bajarish uchun zarur bo'lgan vaqtning qisqarishida yaqqol namoyon bo'ladi.

1. Yosh voleybolchilarda chidamlilikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar to'plami samaralidir.

2. Ishlashning sezilarli yaxshilanishi faqat 8 haftalik tizimli mashg'ulotlardan so'ng kuzatiladi.

3. Bunday mashqlarni o'smirlar uchun voleybol seksiyalarining o'quv dasturlariga kiritish tavsiya etiladi.

Ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini xolisona baholash uchun uchta asosiy testdan foydalanildi: 1000 metr ga yugurish (umumiy chidamlilik), 4x10 m masofaga yugurish (tezlikka chidamlilik) va 1 daqiqada to'p uzatishlar soni bo'yicha test (maxsus o'yin chidamliligi). Jadvallarda ikkala guruhdagi ko'rsatkichlarning o'zgarishlar dinamikasi aniq aks ettirilgan.

2-jadval tahlili (tajribadan oldingi ko'rsatkichlar)

Dastlabki ma'lumotlarda ikkala guruh - eksperimental va nazorat - barcha uchta test uchun deyarli bir xil ko'rsatkichlarni namoyish etadi. Farqlar statistik xato ichida va ahamiyatli emas, bu pedagogik eksperiment o'tkazish uchun teng boshlang'ich sharoitlarni ko'rsatadi.

3-jadval tahlili (Tajribadan keyingi ko'rsatkichlar)

8 haftalik mashg'ulotdan so'ng eksperimental guruh barcha ko'rsatkichlarda sezilarli yaxshilanishni ko'rsatdi:

1) 1000 m yugurish: vaqt 263,5 dan 245,7 sekundgacha qisqardi (yaxshilanish 17,8 sek), bu umumiy aerobik jismoniy tayyorgarlikning o'sishini aks ettiradi.

2) 4x10 m yugurish: 12,8 dan 11,3 sekundgacha yaxshilanish anaerobik chidamlilik va charchoq ostida yuqori tezlikda harakat qilish qobiliyatining rivojlanishini ko'rsatadi.

3) 1 daqiqada to'p uzatishlar: 31,4 dan 38,9 ga (o'rtacha 7,5 pas) ko'tarildi, bu voleybol o'yini uchun muhim bo'lgan o'ziga xos chidamlilikning o'sishini namoyish etadi.

Maxsus mashqlarni bajarmagan nazorat guruhi kichik yaxshilanishlarni ko'rsatdi (tabiiy ta'lim effekti doirasida), bu eksperimental kompleksning samaradorligini tasdiqlaydi.

4-jadval tahlili (foiz dinamikasi)

A) Eksperimental guruhdagi o'sish:

1) **1000 m yugurish:** -6,7% (qanchalik past bo'lsa, shuncha yaxshi);

2) **Shuttle qatnovi:** -11,7%;

3) **To'p uzatishlari:** +23,9%.

B) Nazorat guruhida o'sish kuzatildi:

1) **1000 m yugurish:** -1,4%;

2) **Shuttle qatnovi:** -2,4%;

3) **To'p uzatishlari:** +2,2%.

Ushbu ma'lumotlar eksperimental guruhda **statistik jihatdan muhim o'zgarishlar** mavjudligini ko'rsatadi, bu maxsus maqsadli yuklarning chidamlilik mashg'ulotlariga ijobiy ta'sirini isbotlaydi. Ayniqsa, o'tish testida sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi, bu erda voleybolchi uchun eng muhim bo'lgan **o'yinga xos chidamlilik rivojlangan**. Taqdim etilgan jadvallar va ularning tahlillari maxsus mashqlar majmuasi chidamlilikning ko'p komponentli rivojlanishiga yordam berishini tasdiqlaydi - aerob, anaerob va maxsus. Bu yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayoniga bunday mashg'ulotlarni joriy etish maqsadga muvofiqligini isbotlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, 15-16 yoshli voleybolchilarda o'yin holatlarini taqlid qiluvchi maxsus tanlangan mashqlar yordamida chidamlilikni rivojlantirish usullari muhokama qilinadi. 30 nafar yosh sportchilar o'rtasida o'tkazilgan 8 haftalik pedagogik tajribada ma'lum bo'lishicha, maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish (aylanma mashg'ulotlari, tanaffussiz o'yinlar seriyasi, to'pni ma'lum muddatga uzatish va h.k.) umumiy va maxsus chidamlilikning sezilarli yaxshilanishiga olib keladi. Eksperimental guruh natijalarning 6,7-23,9% ga o'sishini ko'rsatdi, nazorat guruhi esa 2,4% dan ko'p emas. Olingan ma'lumotlar dastlabki ixtisoslashuv bosqichida voleybol bo'yicha maxsus chidamlilik mashg'ulotlaridan foydalanishning yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Voleybolda yuklama, toliqish, uni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash metodikasi. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

2. Voleybolda musobaqa turlari, musobaqa taqvim rejasi, musobaqa nizomi, uni tashkil qilish. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

3. Voleybolda musobaqa o'tqazish joylarini tayyorlash, uni o'tkazishda hakamlarning vazifalari, huquqlari va majburiyatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

4. Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

5. Voleybolda hakamlilik qilish va o'yinlar davomida hakamlarning o'zaro munosobatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

6. Voleybolda mashg'ulot bilan o'yinning bog'liqlik jihatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

7. 15-16 yoshli voleybolchi qizlarning jismoniy rivojlanishining yoshga bog'liq xususiyatlari. Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, aprel, №4-son.

8. 15-16 yoshli qizlarning sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va ularning sport amaliyotidagi o'rni. Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, aprel, №4-son.