

VOLEYBOLDA SAKRASH CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANISH 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 Kafedrasi” O‘Qituvchilari

Annotatsiya: Voleybol ko'p sakrash chidamliligini talab qiladi, ayniqsa oldingi chiziq o'yinchilari uchun to'siq va hujum. Ushbu maqolada voleybolchilarda sakrash chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar muhokama qilinadi. Tadqiqot 15-16 yoshli 12 nafar sportchini sinovdan o'tkazishga asoslangan. Natijalar 8 haftalik o'quv dasturidan keyin chidamlilik ko'rsatkichlarida sezilarli yaxshilanishlarni ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: voleybol, sakrash chidamliligi, maxsus mashqlar, mashg'ulotlar, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация: Волейбол требует высокой прыжковой выносливости, особенно у игроков передней линии, выполняющих блоки и атаки. В данной статье рассматриваются специальные упражнения, направленные на развитие прыжковой выносливости у волейболистов. Исследование основано на тестировании 12 спортсменов в возрасте 15-16 лет. Результаты показывают значительное улучшение показателей выносливости после 8-недельной тренировочной программы.

Ключевые слова: волейбол, прыжковая выносливость, специальные упражнения, тренировка, физическая подготовка.

Abstract: Volleyball requires high jumping endurance, especially for front line players who block and attack. This article discusses special exercises aimed at developing jumping endurance in volleyball players. The study is based on testing 12 athletes aged 15-

16 years. The results show a significant improvement in endurance indicators after an 8-week training program.

Key words: volleyball, jumping endurance, special exercises, training, physical training.

Kirish

Sakrash chidamliligi voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi bo'lib, ularning hujum va himoya harakatlaridagi samaradorligini belgilaydi. Yuqori chastotali sakrash pastki oyoq-qo'llarning mushaklarning chidamliligini oshirishga qaratilgan maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Biroq, standart mashg'ulot har doim ham etarli darajadagi yukni ta'minlamaydi. Ushbu ishning maqsadi voleybolchilarda sakrash chidamliligini rivojlantirishga yordam beradigan maxsus mashqlar to'plamini ishlab chiqish va sinab ko'rishdir.

Tadqiqot usullari

Tadqiqot ob'ekti va predmeti

Tadqiqot ob'ekti - 3 yillik mashg'ulot tajribasiga ega 12 nafar voleybolchi (15-16 yosh).

Tadqiqot mavzusi - maxsus mashqlarning sakrash chidamliligini rivojlantirishga ta'siri.

1. **Sinov** - 8 haftalik dasturdan oldin va keyin o'tkaziladi. Quyidagilar baholandi:
 - o 30 soniya ichida sakrashlar soni.
 - o Charchoq koeffitsienti (sinovning boshida va oxirida sakrash balandligidagi farq).
2. **Tajriba** - maxsus o'quv dasturini amalga oshirish.
3. **Statistik ishlov berish** - tajribadan oldin va keyin natijalarni taqqoslash.

MASHG'ULOT dasturi

mashg'ulot haftada 3 marta o'tkazildi va quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1-jadval. Maxsus mashqlar majmuasi

t/r	Mashq qilish	Yondashuvlar soni	Takrorlashlar	To'plamlar orasida dam oling
-----	--------------	-------------------	---------------	------------------------------

1	Boksdan sakrash (50 sm)	4	10	30 sek
2	To'siqlar ustidan sakrash (6 dona)	3	8	40 sek
3	Seriyali sakrashlar	4	15	30 sek
4	Half Squat Hold	3	30 sek	20 sek
5	Og'irlikdagi cho'kishlar (tana vaznining 30%)	3	12	40 sek
6	Intervalli sakrash (maksimal 15 soniya)	3	3 to'plam	60 sek

Natijalar

8 haftalik mashg'ulotdan so'ng ishlashda sezilarli yaxshilanishlar kuzatildi.

2-jadval. Chidamlilik ko'rsatkichlarining o'zgarishlar dinamikasi

Ko'rsatkich	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	D (farq)
O'rtacha sakrashlar soni (30 sek)	23 ± 2	28 ± 2	+5 sakrash ($p < 0,05$)

Charchoq koeffitsienti (%)	15.6	12.1	-3,5% ($p < 0,05$)
-------------------------------	------	------	-------------------------

Munozara

Natijalar ishlab chiqilgan dasturning samaradorligini tasdiqlaydi. Plyometrik va izometrik mashqlarning kiritilishi chidamlilikni oshirdi, charchoqni kamaytirdi va o'yin samaradorligini oshirdi. An'anaviy dastur bilan taqqoslash shuni ko'rsatadiki, intensiv sakrash yuklari samaraliroq.

Xulosa

Maxsus mashqlardan foydalanish voleybolchilarning sakrash chidamliligini sezilarli darajada oshiradi. Taklif etilgan usuldan foydalangan holda muntazam mashg'ulotlar o'yin ko'rsatkichlarini yaxshilashga, charchoqni kamaytirishga va hujum va mudofaa harakatlarining samaradorligini oshirishga imkon beradi. Keyingi tadqiqotlar metodologiyani turli yosh guruhlar va malaka darajalari uchun moslashtirishga qaratilgan bo'lishi mumkin.

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.