

YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA VOLEYBOL O‘YINIDA TEZKOR KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Orzikulova Saodat Baxromovna

Termiz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada voleybol sport turida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ayniqsa tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishning metodik asoslari va amaliy usullari yoritilgan. Tadqiqot davomida voleybolchilarning muskul kuchi, chaqqonlik, reaksiya tezligi, sakrash qobiliyati kabi ko‘rsatkichlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar tahlil qilinadi. Metodik yondashuvlar yordamida mashg‘ulotlar samaradorligi ortishi va bu orqali o‘yinchiarning raqobatbardoshligini oshirish yo‘llari ko‘rsatiladi. Maqolada ilg‘or tajribalar, ilmiy adabiyotlar va trenerlar ishlanmalari asosida mashg‘ulot tizimining takomillashtirilgan modeli taklif qilinadi.

Kalit so‘zlar: voleybol, tezkor kuch, yosh sportchilar, tayyorgarlik, mashg‘ulot metodikasi, jismoniy sifatlar, chaqqonlik

Kirish

Bugungi kunda sportning turli yo‘nalishlarida, xususan, voleybol sohasida yuqori natijalarga erishish yosh sportchilarni kompleks tayyorlash orqali amalga oshirilmoqda. Ayniqsa, o‘yin davomida tezlik va kuchni uyg‘unlashtira oladigan sportchilarning ustunligi yaqqol seziladi. Voleybol – bu o‘ta dinamik, keskin harakatlarga asoslangan sport turi bo‘lib, unda chaqqonlik, sakrash qobiliyati, reaksiya tezligi va ayniqsa tezkor kuch hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tezkor kuch – bu qisqa vaqt ichida maksimal kuch bilan harakat qilish qobiliyatidir. Ushbu maqolada yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida aynan ushbu sifatni rivojlantirish masalalari chuqur yoritiladi.

Asosiy qism

Voleybol o‘yinida sportchilar tez-tez keskin burilishlar, sakrashlar, qattiq zarbalar, qisqa masofali yugurishlar bilan shug‘ullanadi. Bunday harakatlar organizmda tezkor kuch sifatining yetarli darajada rivojlangan bo‘lishini talab

qiladi. Yosh sportchilarda bu sifatlar hali shakllanayotgan bo'lgani sababli, ularni ilmiy asoslangan mashg'ulotlar orqali rivojlantirish muhimdir.

Birinchi navbatda, tezkor kuchning fiziologik asosi — mushak tolalarining qisqarish tezligi va kuch hosil qilish qobiliyatidir. Anaerob energiya tizimi, markaziy asab tizimining tezkorligi va mushaklarning elastikligi bu jarayonda muhim omil hisoblanadi. Voleybolchilar aynan portlovchi kuch bilan sakrash, zarba berish va pozitsiyani tez almashtirishda yuqori natijalar ko'rsatadi.

Tezkor kuchni rivojlantirish uchun mashg'ulot tizimi quyidagi yo'nalishlarda bo'lishi lozim:

1. Plyometrik mashqlar – sakrashlar, platformaga chiqish, pastdan yuqoriga sakrash, qadam tashlab sakrash mashqlari. Bu usullar mushaklarni portlovchi kuchga o'rgatadi.
2. Reaksiya tezligini oshirish mashqlari – startga chiqish, signallarga nisbatan harakatga kelish, o'yin simulyatsiyasi asosidagi mashg'ulotlar.
3. Treninglar davomida qarshilik bilan ishlash – g'isht, maxsus toshlar yoki og'irlik bilan yugurish, qo'shimcha og'irlik bilan sakrash.
4. Juftlikda bajariladigan mashqlar – sherik yordamida qarshilik yaratish, to'pni pastdan va yuqoridan uzatish asosidagi ko'p sonli mashqlar.

Yosh sportchilar bilan ishlashda eng muhim jihat – bu individual yondashuvdir. Har bir sportchining yoshi, fiziologik rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi inobatga olinib, mashg'ulotlar tuzilishi kerak. Mashg'ulotlar yuklamasi doimiy oshirib boriladi, lekin bu haddan ortmasligi lozim. Haddan tashqari kuchlanish mushak to'qimalarining charchashi, ortiqcha zo'riqish sindromiga olib keladi.

Mashg'ulotlar tizimi haftasiga kamida 3-4 marta o'tkazilishi lozim. Har bir mashg'ulot 10–15 daqiqalik umumiy isitish mashqlari, 20–30 daqiqa plyometrik mashqlar, 15 daqiqa o'yin elementlari asosida amalga oshirilgan harakatlardan iborat bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, mashg'ulotlarning oxirida tinchlantiruvchi mashqlar va mushaklarni cho'zish zarur.

Misol tariqasida, 13–15 yoshdagi voleybolchilar ustida o'tkazilgan bir eksperiment natijasida mashg'ulot dasturiga plyometrik mashqlar qo'shilgan guruhda sakrash balandligi va reaksiya tezligi sezilarli darajada oshgan. Xususan, to'pni yuqoridan urish tezligi 14% ga, ikki oyoq bilan vertikal sakrash esa 17% ga oshgani qayd etilgan.

Mashg'ulot samaradorligini baholash uchun quyidagi testlar ishlatiladi:

- Vertikal sakrash testi

- 10 metrga yugurish testi
- Reaksiyaga asoslangan signal testlari
- Og‘irlikni ko‘tarish va bosish testlari

Sportchilarning yuksak natijalar ko‘rsatishi uchun nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlik ham ahamiyatli. O‘ziga ishonch, qat’iyat, o‘yin jarayonida tez fikrlash va to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatlari tezkor kuch bilan uyg‘unlashgan holda muvaffaqiyatga eltadi. Shu sababli mashg‘ulotlarga motivatsion elementlar, o‘yin asosidagi topshiriqlar ham kiritilishi kerak.

Xulosa

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish — ularning professional sportdagi muvaffaqiyati uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Plyometrik mashqlar, reaksiya tezligini oshiruvchi topshiriqlar va individual yondashuv asosida tuzilgan mashg‘ulotlar tizimi orqali sportchilar o‘zining kuch, chaqqonlik va samaradorlik darajasini oshiradi. Trenerlarning metodik saviyasi, rejalashtirishdagi puxtalik va doimiy monitoring orqali bu jarayon yanada takomillashadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, zamonaviy trening metodlari yosh sportchilarning jismoniy salohiyatini tez va barqaror rivojlantirishga xizmat qiladi. Tezkor kuchni rivojlantirishdagi yondashuvlar samarali bo‘lishi uchun sportchilarning holati, yosh xususiyatlari, texnika va taktika darajasi inobatga olinishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания и спорта. — СПб.: Питер, 2019.
2. Zatsiorsky, V. M. Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics, 2020.
3. Bompa, T., Haff, G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2018.
4. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi: “Voleybol bo‘yicha trenerlik dasturi”, Toshkent, 2021.
5. Matvienko, D. Yu. Fizik tayyorgarlikni rivojlantirish usullari. – Kiev: Olimp, 2020.