ВОЛЕЙБОЛДА ТЕЗКОРЛИК ВА ЧАҚҚОНЛИКНИ ОШИРИШ УСУЛЛАРИ

Джаппаров Флюр Фатхуллаевич
Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги
Малака ошириш институти
Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси
flyurdjapparov1985@gmail.com
Telefon: 94-9370620

Аннотация: *Мазкур мақолада волейболчиларда тезкорлик ва чаққонликни ривожлантиришнинг назарий ва амалий асослари таҳлил қилинган. Замонавий волейболда ўйин тезлиги ва динамикаси юқори бўлганлиги сабабли спортчилардан тез ҳаракатланиш, вазиятни тез баҳолаш ва қарор қабул қилиш талаб этилади. Тадқиқот жараёнида махсус машқлар, реакцияни ривожлантирувчи воситалар ва функционал тайёргарлик усулларининг самарадорлиги ўрганилди. Олинган натижалар асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқилди.*

Калит сўзлар: *волейбол, тезкорлик, чаққонлик, жисмоний тайёргарлик, реакция, машғулот методикаси, координация.*

Аннотация: *В статье рассматриваются теоретические и практические основы развития быстроты и ловкости у волейболистов. В современном волейболе высокая динамика игры требует от спортсменов быстрой реакции, скорости передвижения и способности оперативно принимать решения. В ходе исследования изучена эффективность специальных упражнений, средств развития реакции и функциональной подготовки. На основе полученных результатов предложены практические рекомендации.*

Ключевые слова: *волейбол, быстрота, ловкость, физическая подготовка, реакция, тренировочный процесс, координация.*

Abstract: *This article examines the theoretical and practical foundations of developing speed and agility in volleyball players. In modern volleyball, the high dynamics of the game require athletes to react quickly, move efficiently, and make rapid decisions. The study investigates the effectiveness of special exercises, reaction training tools, and functional conditioning methods. Based on the results, practical recommendations are provided.*

Keywords: *volleyball, speed, agility, physical training, reaction, training methodology, coordination.*

Кириш.

Замонавий волейболда ўйин суръати доимий равишда ошиб бормоқда. Бу эса спортчилардан юқори даражадаги тезкорлик ва чаққонликни талаб этади. Майдонда қисқа масофада тез ҳаракатланиш, йўналишни тез ўзгартириш ва вазиятга мос қарор қабул қилиш волейболчиларнинг асосий кўникмаларидан ҳисобланади.

Тезкорлик ва чаққонлик нафақат жисмоний сифатлар, балки нерв-мушак тизимининг самарали фаолияти билан ҳам боғлиқ. Шу сабабли ушбу сифатларни ривожлантириш комплекс ёндашувни талаб қилади.

Тадқиқотнинг мақсади – волейболчиларда тезкорлик ва чаққонликни ривожлантиришнинг самарали усулларини ўрганиш ва амалиётга жорий этиш.

Адабиётлар таҳлили.

Илмий манбалар таҳлили шуни кўрсатадики, тезкорлик ва чаққонлик спортчиларнинг ўйин самарадорлигига бевосита таъсир кўрсатади. В.Н.Платоновнинг таъкидлашича, тезкорлик – бу ташқи сигналга жавоб бериш тезлиги ва ҳаракатни максимал тезликда бажариш

қобилиятидир. Ю.В.Верхошанский тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда махсус машқлар, айниқса плиометрик воситалар муҳим ўрин тутишини қайд этади. Унинг фикрича, чаққонлик ҳаракатларни тез ва аниқ қайта ташкил қилиш қобилияти билан белгиланади.

Хорижий тадқиқотчилар (Bompa, Sheppard) волейболда тезкорликни ривожлантиришда реакция машқлари, қисқа масофали югуриш ва ҳаракат координациясига қаратилган машқларнинг аҳамиятини таъкидлайдилар.

Тадқиқот методологияси.

Тадқиқот жараёнида қуйидаги усуллардан фойдаланилди:

- педагогик кузатув;
- тест синовлари;
- экспериментал усул;
- қиёсий таҳлил;
- статистик таҳлил.

Тадқиқотда 13-16 ёшли волейболчилар иштирок этди. Улар икки гуруҳга бўлинди:

- назорат гуруҳи;
- тажриба гуруҳи.

Тажриба гуруҳида тезкорлик ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган махсус машғулот дастури қўлланилди.

Қуйидаги тестлар орқали баҳолаш амалга оширилди:

- 10 ва 20 метрга тезликка югуриш;
- 4x10 м моксимон югуриш;
- реакция вақти тестлари;
- “T-test” чаққонлик тести;
- ҳаракатни тез ўзгартириш машқлари.

Машғулотлар 6-8 ҳафта давом этди.

Натижалар.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳида тезкорлик ва чаққонлик кўрсаткичлари сезиларли даражада яхшиланди:

- 20 метрга югуриш вақти ўртача 5-8% га қисқарди;
- 4х10 м моксимон югуриш югуриш натижалари яхшиланди;
- реакция вақти камайди;
- ҳаракат координацияси ошди.

Назорат гуруҳида эса ўзгаришлар камроқ кузатилди.

Муҳокама.

Олинган натижалар шуни кўрсатадики, махсус машқлар ва реакцияни ривожлантиришга қаратилган усуллар тезкорлик ва чаққонликни самарали оширади. Бу натижалар илмий манбаларда келтирилган маълумотлар билан мос келади.

Айниқса, қисқа масофали югуришлар, йўналишни тез ўзгартириш машқлари ва визуал сигналларга реакция машқлари юқори самара берди.

Шунингдек, машғулотларнинг тизимлилиги ва юкламаларни босқичма-босқич ошириш муҳим омил экани аниқланди.

Хулоса.

Волейболчиларда тезкорлик ва чаққонликни ривожлантириш замонавий тайёргарлик тизимининг муҳим қисми ҳисобланади. Махсус машқлар ва илмий асосланган методикалар орқали ушбу сифатларни самарали ривожлантириш мумкин.

Тадқиқот натижаларига кўра, тезкорлик ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машғулотлар спортчиларнинг ўйин самарадорлигини оширади.

Таклифлар.

1. Машғулотларда реакция машқларини кўпайтириш.

2. Қисқа масофали тезкор югуришлардан фойдаланиш.
3. Йўналишни тез ўзгартириш машқларини жорий этиш.
4. Индивидуал ёндашувни таъминлаш.
5. Машғулотларни тизимли равишда ташкил этиш.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Платонов В.Н. Подготовка спортсменов. – Киев, 2019.
2. Верхошанский Ю.В. Специальная физическая подготовка. – Москва, 2018.
3. Bompa T. Periodization Training. – Human Kinetics, 2019.
4. Sheppard J. Agility Training in Volleyball. – Journal of Sports Science, 2018.
5. Matveev L.P. Теория и методика физической культуры. – 2017.
6. Zatsiorsky V. Strength Training Science. – 2020.
7. Годик М.А. Фунциональная подготовка спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 2017.