



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА САКРАШ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ

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 сакраш қобилиятини ривожлантиришнинг назарий ва амалий асослари таҳлил қилинган. Замонавий волейболда сакраш қобилияти ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг самарадорлигини белгилаб берувчи муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Тадқиқот жараёнида махсус машқлар, плиометрик тайёргарлик ва функционал юкламалар орқали сакраш қобилиятини ошириш усуллари ўрганилди. Олинган натижалар асосида самарали методик тавсиялар ишлаб чиқилди.*

Калит сўзлар: *волейбол, сакраш қобилияти, плиометрика, жисмоний тайёргарлик, тезкор-куч сифатлари, машғулот методикаси.*

Аннотация: *В данной статье рассмотрены теоретические и практические основы развития прыжковой способности у волейболистов. В современном волейболе прыгучесть является одним из ключевых факторов эффективности атакующих и защитных действий. В ходе исследования изучены методы развития прыжковой способности с использованием специальных упражнений, плиометрической подготовки и функциональных нагрузок. На основе полученных результатов разработаны методические рекомендации.*

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Ключевые слова: волейбол, прыгучесть, плиометрика, физическая подготовка, скоростно-силовые качества, методика тренировки.

Abstract: This article examines the theoretical and practical foundations of developing jumping ability in volleyball players. In modern volleyball, jumping ability is one of the key factors determining the effectiveness of offensive and defensive actions. The study investigates methods of improving jumping ability through special exercises, plyometric training, and functional loads. Based on the obtained results, effective methodological recommendations are proposed.

Keywords: volleyball, jumping ability, plyometrics, physical training, speed-strength qualities, training methodology.

Кириш.

Замонавий волейбол юқори динамик ва тезкор спорт тури бўлиб, унда ўйинчиларнинг сакраш қобилияти ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Ҳужум зарбаси, блок қўйиш ва тез ҳаракатланиш каби техник элементлар тўғридан-тўғри сакраш баландлиги ва тезлигига боғлиқ.

Сўнгги йилларда волейболда рақобатнинг кучайиши спортчилардан юқори даражадаги тезкор-куч сифатларини талаб этмоқда. Шу нуқтаи назардан сакраш қобилиятини ривожлантиришга қаратилган илмий асосланган машғулот методикаларини ишлаб чиқиш долзарб вазифа ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади – волейболчиларда сакраш қобилиятини ривожлантиришнинг самарали методикасини ишлаб чиқиш ва унинг натижадорлигини баҳолаш.

Адабиётлар таҳлили.

Илмий манбалар таҳлили шуни кўрсатадики, сакраш қобилияти спортчиларнинг тезкор-куч сифатлари билан узвий боғлиқ. В.Н.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

Платоновнинг фикрича, спортчиларда вертикал сакраш кўрсаткичлари уларнинг умумий функционал тайёргарлиги билан чамбарчас боғлиқ.

Ю.В. Верхошанский плиометрик машқларни сакраш қобилиятини ривожлантиришда энг самарали воситалардан бири сифатида таърифлайди. Унинг тадқиқотларида “зарба усули” (shock method) орқали мушакларнинг портловчи кучини ошириш мумкинлиги асосланган.

Хорижий тадқиқотларда (Вомра, Zatsiorsky) плиометрик машқлар, оғирликлар билан ишлаш ва функционал тайёргарликни уйғунлаштириш юқори натижа беришини кўрсатади.

Шунингдек, айрим тадқиқотларда сакраш қобилиятини ривожлантиришда индивидуал ёндашув ва юкламаларни босқичма-босқич ошириш муҳим экани таъкидланган.

Тадқиқот методологияси.

Тадқиқотда қуйидаги усуллардан фойдаланилди:

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

Тадқиқотда 14-17 ёшли волейболчилар иштирок этди. Улар икки гуруҳга бўлинди:

- назорат гуруҳи;
- тажриба гуруҳи.

Тажриба гуруҳида сакраш қобилиятини ривожлантириш учун махсус дастур қўлланилди.

Қуйидаги тестлар орқали баҳолаш амалга оширилди:

- вертикал сакраш (см);
- жойидан узунликка сакраш;

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

- 20 метрга тезликга югуриш;
- моксимон югуриш (4x10);
- сакрашда реакция вақти.

Машғулот дастури 8 ҳафта давом этди ва унда плиометрик машқлар, куч машқлари ва функционал юкламалар қўлланилди.

Натижалар.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳида сакраш кўрсаткичлари сезиларли даражада ошган.

Жумладан:

- вертикал сакраш ўртача 8-12% га ошди;
- реакция тезлиги яхшиланди;
- тезкор-куч кўрсаткичлари ўсди.

Назорат гуруҳида эса ўсиш кўрсаткичлари нисбатан паст бўлди.

Муҳокама.

Олинган натижалар плиометрик машқлар ва махсус тайёргарлик воситалари сакраш қобилятини самарали ривожлантиришини тасдиқлайди. Бу натижалар Верхошанский ва Вомра тадқиқотлари билан уйғунликда.

Шунингдек, машғулот жараёнида юкламаларни босқичма-босқич ошириш ва тикланиш жараёнларига эътибор бериш юқори самара бериши аниқланди.

Таҳлиллар шуни кўрсатдики, комплекс ёндашув (куч + тезкорлик + координация) энг яхши натижаларни таъминлайди.

Хулоса.

Волейболчиларда сакраш қобилятини ривожлантириш замонавий тайёргарлик тизимининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Плиометрик машқлар ва махсус тайёргарлик дастурлари орқали сакраш қобилятини самарали ошириш мумкин.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

Тадқиқот натижаларига кўра, илмий асосланган машғулот методикасини қўллаш спорт натижадорлигини оширишга хизмат қилади.

Таклифлар:

1. Машғулотларда плиометрик машқлардан кенг фойдаланиш.
2. Юкламаларни босқичма-босқич ошириш.
3. Индивидуал ёндашувни таъминлаш.
4. Тикланиш жараёнларига эътибор қаратиш.
5. Сакраш техникасини такомиллаштириш.

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. Zatsiorsky V. Science and Practice of Strength Training. – 2020.
5. Matveev L.P. Теория и методика физической культуры. – 2017.
6. Sheppard J., Newton R. Plyometric Training in Volleyball. – Journal of Sports Science, 2018.