13-YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH (CHAQQONLIK SIFATI MISOLIDA)

UrDPI Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsenti **H.Sh.Bekmanova**
hurshidabekmanova@gmail.com
UrDPI 1-bosqich magistri **D.Sh.Ahmadov**
adiyorbek335@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada 13 yoshli voleybolchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirish muammosi yoritilgan. Tadqiqotning maqsadi - 13 yoshli voleybolchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus uch bosqichli mashqlar majmuasini ishlab chiqish va ilmiy-uslubiy asoslarini yaratishdan iborat. Maqolada chaqqonlik sifatining voleybol o‘yinidagi ahamiyati, 13 yoshli o‘smirlarning sensitiv davr xususiyatlari hamda ishlab chiqilgan metodikani haftalik mikrosikllarga tatbiq etish tartibi tahlil qilingan. Shuningdek, yosh sportchilarning chaqqonlik darajasini ob’ektiv baholashga qaratilgan 5 komponentli kompleks test batareyasi va yuklamani dozalash tamoyillari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: voleybol, jismoniy sifatlar, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyatlar, yosh sportchilar, mashqlar majmuasi, sensitiv davr, pedagogik metodika, mikrosikl, test batareyasi.

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме развития ловкости у волейболистов 13-летнего возраста. Цель исследования заключается в разработке трехэтапного специального комплекса упражнений, направленного на развитие ловкости у юных волейболистов, и создании научно-методической основы для его реализации. В статье анализируются значение ловкости в волейболе, особенности сенситивного периода 13-летних подростков, а также порядок внедрения разработанной методики в недельные микроциклы. Также изложены пятикомпонентная комплексная батарея тестов для объективной оценки уровня ловкости юных спортсменов и принципы дозирования нагрузок.

Ключевые слова: волейбол, физические качества, ловкость, координационные способности, юные спортсмены, комплекс упражнений, сенситивный период, педагогическая методика, микроцикл, батарея тестов.

Abstract. This article is devoted to the problem of developing agility in 13-year-old volleyball players. The purpose of the research is to develop a three-stage special set of exercises aimed at developing agility in young volleyball players and to create a scientific-methodological basis for its implementation. The article analyzes the significance of agility in volleyball, the characteristics of the sensitive period of 13-year-old adolescents, and the procedure for implementing the developed methodology into weekly microcycles. A five-component complex test battery for objective assessment of the agility level of young athletes and principles of load dosing are also described.

Keywords: volleyball, physical qualities, agility, coordination abilities, young athletes, set of exercises, sensitive period, pedagogical methodology, microcycle, test battery.

Mavzuning dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Sport sohasidagi qator qarorlar va farmonlarda yoshlar sportini ommalashtirish, bolalar-

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

o‘smirlar sport maktablarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash hamda sport zaxirasini tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi vazifalar belgilangan.

Voleybol - dunyoda va respublikamizda ommabop o‘yin turlaridan biri bo‘lib, tezkor harakatlanish, to‘satdan yo‘nalish o‘zgartirish, sakrash va himoya harakatlarini o‘z ichiga olgan murakkab koordinatsion-tuzilishga ega sport turidir. Voleybolda sportchining muvaffaqiyati ko‘p jihatdan uning chaqqonlik sifatining rivojlanganlik darajasiga bog‘liq. Chaqqonlik - o‘zgaruvchan sharoitda harakatlarni tez va aniq qayta qurish, muvozanatni saqlash, reaksiya tezligi, fazoviy yo‘nalishni to‘g‘ri belgilash kabi qobiliyatlarning majmuasidir.

Insonning markaziy nerv tizimi va harakat-koordinatsion imkoniyatlari eng jadal rivojlanadigan davr 10-14 yoshni o‘z ichiga oladi. Ushbu davr sport pedagogikasida “sensitiv” (sezgir) davr deb ataladi. Binobarin, 13 yoshli voleybolchilarning mashg‘ulot jarayoniga chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashqlar majmuasini joriy etish yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning uzoq muddatli poydevorini yaratadi. Biroq amaliyotda ko‘plab murabbiylar chaqqonlik mashqlariga yetarlicha e’tibor bermasdan, asosiy diqqatni faqat texnik-taktik tayyorgarlikka qaratadilar. Bu esa yosh sportchilarning jismoniy salohiyatidan to‘liq foydalanilmasligiga olib keladi. Shu bois, 13 yoshli voleybolchilar uchun maxsus chaqqonlik metodikasini ishlab chiqish va uni ilmiy-uslubiy jihatdan asoslash dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Jismoniy sifatlarni, jumladan chaqqonlikni rivojlantirish masalalari V.M. Zatsiorskiy, L.P. Matveyev, Yu.V. Verxoshanskiy, N.A. Bernshteyn, B.A. Ashmarin, J.K. Holodov kabi xorijiy olimlarning ishlarida umumiy nazariy jihatdan o‘rganilgan. Voleybol nazariyasi va metodikasi sohasida A.V. Belyayev, M.V. Savin, Yu.D. Jeleznyak kabi mutaxassislarning tadqiqotlari alohida o‘rin tutadi. Mahalliy olimlardan S.S. Karimov, A.T. Yusupov, I.B. Bo‘riyev kabi mutaxassislarning tadqiqotlarida O‘zbekiston sharoitida yosh voleybolchilarni tayyorlash tizimining o‘ziga xos jihatlari tahlil qilingan. Biroq aynan 13 yoshli voleybolchilar uchun mo‘ljallangan, bosqichma-bosqich murakkablashtiriladigan maxsus chaqqonlik mashqlari majmuasini ishlab chiqish masalasi hozirgacha to‘liq yechilmagan.

Tadqiqotning maqsadi - 13 yoshli voleybolchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uni pedagogik eksperiment jarayoniga tatbiq etish uchun ilmiy-uslubiy asos yaratishdan iborat. Tadqiqot ob’ekti sifatida yosh sport maktabining voleybol bo‘limida shug‘ullanuvchi 13 yoshli o‘quvchi-sportchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayoni olindi.

Tadqiqot vazifalarini hal etish uchun quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish; pedagogik kuzatuv; so‘rovnoma va suhbat metodi; pedagogik testlash (kontrol mashqlar); pedagogik eksperiment hamda matematik-statistik tahlil (o‘rtacha arifmetik qiymat ($\bar{X}$), o‘rtacha kvadratik chetlanish (σ), o‘rtacha arifmetik xatolik (m), Styudent t-mezoni).

Chaqqonlik darajasini ob’ektiv baholash uchun voleybolning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga oluvchi 5 xil kontrol mashqdan iborat test batareyasi shakllantirildi:

1. «9-3-6-3-9» metrli mokisimon yugurish: Yo‘nalishni tez o‘zgartirish qobiliyatini baholaydi (soniyaning o‘ndan bir ulushigacha aniqlikda).
2. Voleybol maydonchasida «Zvezda» (yulduzcha) testi: Kompleks koordinatsiyani va bir necha yo‘nalishda tezkor harakatlanishni baholaydi.
3. Bir oyoqda muvozanatni saqlash (statik muvozanat): Ko‘z ochiq holda muvozanatni imkon qadar uzoq saqlash vaqti (soniyalarda) qayd etiladi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

4. To‘p bilan reaksiya testi (tushuvchi tayoqcha usuli): Santimetrlik bo‘linmalarga ega o‘lchov tayoqchasi orqali oddiy reaksiya tezligi o‘lchanadi (qiymat qancha kichik bo‘lsa, reaksiya shunchalik tez).

5. Sakrab 180° burilish bilan aniqlikka sakrash: Fazoviy yo‘nalish va harakat aniqligi nishon doiralari yordamida ballarda (5, 3, 1, 0 ball) baholanadi.

Tadqiqot natijalari 13 yoshli o‘smirlarning anatomik-fiziologik xususiyatlari tahlil qilinganda, bu davrda «o‘smirlik nomutanosibligi» tufayli harakatlar muvofiqlashuvining vaqtinchalik buzilishi kuzatilishi aniqlandi. Biroq aynan shu yoshda markaziy nerv tizimining plastikligi yuqori bo‘lib, yangi shartli-reflektor bog‘lanishlar tezroq shakllanadi.

Tadqiqot doirasida tajriba guruhi (TG) uchun haftasiga 3 marta, har bir mashg‘ulotning tayyorgarlik (isinish) qismidan so‘ng, asosiy qismning boshlang‘ich bosqichida 20 - 25 daqiqa davomida qo‘llaniladigan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Mashqlar majmuasi murakkablik darajasi bo‘yicha 3 ta asosiy guruhga ajratildi:

1-guruh: Asosiy (umumiy) koordinatsion mashqlar. Turli yo‘nalishlarda mokisimon yugurish, signalga ko‘ra harakat yo‘nalishini kutilmagan tarzda o‘zgartirish, akrobatik elementlar (oldinga/orqaga dumalash), gimnastika devorchasida muvozanat mashqlari va ko‘z bog‘langan sharoitda vestibulyar apparatni faollashtiruvchi mashqlar.

2-guruh: Voleybolga xos maxsus mashqlar. To‘pni kutilmagan holatda ushlash, «uchburchak» va «kvadrat» sxemalari bo‘yicha tezkor uzatish, blok qo‘yish taqlidi bilan yon tomonga qadamlab harakatlanish va sakrash, sakrab tushishdan so‘ng zudlik bilan himoya holatiga o‘tish mashqlari.

3-guruh: Murakkablashtirilgan o‘yin-musobaqa mashqlari. To‘siqlardan o‘tish va to‘p bilan ishlashni birlashtirgan estafetalar, kichraytirilgan maydonchada 2x2 va 3x3 formatidagi murakkablashtirilgan o‘yinlar, murabbiy tomonidan kutilmagan chekka nuqtaga yuborilgan to‘pni qutqarish («qiyin holat» mashqlari) hamda reyting tizimiga asoslangan mini-musobaqalar.

Ushbu mashqlarni rejalashtirish uchun eksperimentning turli bosqichlariga moslashtirilgan haftalik mikrosikllar strukturasi ishlab chiqildi (1-, 2- va 3-jadvallar).

1-jadval

I oy uchun na’munaviy haftalik mikrosikl

Mashg‘ulot	**Yo‘nalish**	**Mashqlar**	**Hajmi**
1-mashg‘ulot (Dushanba)	Yo‘nalishni o‘zgartirish	Mokisimon yugurish (4 variant), signalga ko‘ra to‘xtash-yugurish	6-8 takror, har biri 15-20 s
2-mashg‘ulot (Chorshanba)	Muvozanat va akrobatika	Dumalash, burilishlar, bir oyoqda muvozanat mashqlari	8-10 takror, har biri 10-15 s
3-mashg‘ulot (Juma)	Kompleks koordinatsiya	«Zvezda» sxemasi bo‘yicha yugurish, aralash mashqlar	5-6 takror, har biri 20-25 s

2-jadval

IV oy uchun na’munaviy haftalik mikrosikl

Mashg‘ulot	**Yo‘nalish**	**Mashqlar**	**Hajmi**
1-mashg‘ulot (Dushanba)	To‘p bilan reaksiya	Kutilmagan uloqtirish-ushlash, «uchburchak» uzatish sxemasi	8-10 takror, har biri 20-30 s
2-mashg‘ulot (Chorshanba)	Blok-himoya harakatlari	Yon tomonga qadamlab sakrash, tushishdan keyin himoya holati	6-8 takror, har biri 15-20 s

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

3-mashg‘ulot (Juma)	Tezkor start va pozitsiyalash	Signaldan keyin start olish, maqsadli nuqtaga yetib borish	8-10 takror, har biri 10-15 s

3-jadval

VI oy uchun na’munaviy haftalik mikrosikl

Mashg‘ulot	Yo‘nalish	Mashqlar	Hajmi
1-mashg‘ulot (Dushanba)	Estafeta mashqlari	To‘siqli estafeta, to‘p bilan tezlik estafetasi	3-4 estafeta, jamoa bo‘yicha
2-mashg‘ulot (Chorshanba)	Qisqartirilgan o‘yin	2x2 va 3x3 formatidagi murakkablashtirilgan o‘yinlar	4-5 partiya, har biri 6-8 daqiqa
3-mashg‘ulot (Juma)	Mini-musobaqa	Reyting tizimi bilan «kim tezroq/aniqroq» musobaqalari	Butun mashg‘ulot davomida

Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda asab-koordinatsion charchashning oldini olish maqsadida har bir mashqning davomiyligi 10 - 30 soniya, dam olish intervali esa 30 - 90 soniya etib belgilandi. Yuklama hajmini oshirish dastlab takrorlar sonini, keyin mashq murakkabligini va yakunda bajarish tezligini oshirish orqali bosqichma-bosqich amalga oshirilishi belgilandi.

Muhokama N.A. Bernshteynning harakatlarni boshqarish nazariyasiga ko‘ra, chaqqonlik markaziy nerv tizimining yuqori darajadagi boshqaruv mexanizmlari takomillashganligini aks ettiradi. Bizning tadqiqotimizda taklif etilgan uch bosqichli model an’anaviy umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturlaridan farqli o‘laroq, koordinatsion qobiliyatlarni voleybolning texnik elementlari (uzatish, qabul qilish, blok, zarba) bilan uzviy bog‘laydi.

13 yoshli voleybolchilarning anatomik-fiziologik o‘ziga xosliklarini hisobga olgan holda, taklif etilgan metodika asab tizimiga yuqori intellektual va sensor yuklama beradi. Shu sababli, mashqlarni sportchi charchamagan holatda (isinishdan so‘ng darhol) qo‘llash va yangilik tamoyiliga tayanish (mashqlarning kamida 30 foizini muntazam o‘zgartirib turish) miyada yangi harakat dasturlarini shakllantirish samaradorligini keskin oshiradi.

Xulosalar

1. Ilmiy-metodik adabiyotlar va amaliyot tahlili shuni ko‘rsatdiki, chaqqonlik sifati voleybolchining o‘yin maydonidagi texnik-taktik samaradorligini belgilovchi integral xususiyat bo‘lib, uni rivojlantirish uchun 13 yosh optimal sensitiv davr hisoblanadi.
2. 13 yoshli voleybolchilarning koordinatsion imkoniyatlarini har tomonlama diagnostika qilish imkonini beruvchi va voleybolning o‘ziga xosligini aks ettiruvchi 5 ta maxsus testdan iborat kompleks test batareyasi ishlab chiqildi.
3. Umumiy koordinatsion, maxsus voleybol va o‘yin-musobaqa yo‘nalishidagi mashqlarni o‘z ichiga olgan, haftalik mikrosikllar kesimida tizimlashtirilgan 3 bosqichli metodika taklif etildi. Ushbu ishlab chiqilgan tizim bolalar-o‘smirlar sport maktablari murabbiylari uchun o‘quv-mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish imkonini beradi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Матвеев Л.П. Спорт назарияси ва методикаси. - Тошкент: Ўқитувчи, 2019. - 412 б.
2. Затсиорский В.М. Спортчининг жисмоний сифатлари. - Москва: Физкультура и спорт, 2018. - 256 б.
3. Бернштейн Н.А. Ҳаракатларни бошқариш физиологияси. - Москва: Физкультура и спорт, 2017. - 289 б.
4. Лях В.И. Координатсион қобилиятлар: диагностика ва ривожлантириш. - Москва: ТВТ Дивисион, 2019. - 290 б.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.