

## YOSH VOLEYBOLCHILARNING SAKROVCHANLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA PLYOMETRIK MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

*Tuxtaboeva Nazokat Azimjon qizi*

*Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'qituvchi-murabbiylar o'rtasida so'rovnoma o'tkazish asosida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda Plyometrik mashqlardan foydalanish tajribasi hamda yosh voleybolchilarda sakrovchanlik sifatlarini maxsus Plyometrik mashqlar va shu sifat xususiyatiga mos mashqlar yordamida rivojlantirish imkoniyatlari o'rganilgan.

**Kalit so'zlar:** plyometrik mashqlar, Abalakov testi, sakrovchanlik sifatleri, vertikal sakrash, diagonal sakrash, sakrash chidamkorligi

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ПРЫЖКОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

**Аннотация:** В данной статье были изучены на основе опроса преподавателей-тренеров и рассмотрен опыт использования плиометрических упражнений в развитии ловкости и прыжковой выносливости, а также возможности развития качества ловкости у юных волейболистов с помощью специальных плиометрических упражнений.

**Ключевые слова:** плиометрические упражнения, проба Абалакова, прыгучесть, вертикальный прыжок, диагональный прыжок, прыжковая выносливость.

### EFFECTIVENESS OF USING PLYOMETRIC EXERCISES IN DEVELOPING JUMPING QUALITIES OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

#### Abstract

This article examines, based on a survey of trainers and teachers, the experience of using plyometric exercises in developing agility and jumping endurance, as well as the possibilities of developing the quality of agility in young volleyball players using special plyometric exercises.

**Keywords:** plyometric exercises, Abalakov testi, jumping ability, vertical jump, diagonal jump, jumping endurance.

**Kirish.** Zamonaviy voleyboldagi yuqori darajada jismoniy tayyorgarlik va harakatlar tezligini talab qiladi. O'yinchilarning sakrovchanlik sifati, raqobatbardosh muvaffaqiyatni belgilovchi asosiy omillardan biridir. Plyometrik mashqlar, ya'ni

tezkor va kuchli sakrash harakatlarini o'z ichiga oluvchi mashg'ulotlar, voleybolchilarning sakrovchanlik ko'rsatkichlarini yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi. Ushbu mashqlar oyoq mushaklarini kuchaytirish, tezlikni oshirish va harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash orqali o'yinchilarning natijalarini yaxshilaydi. Plyometrik mashqlar voleybolchilarning yuqori sakrash qobiliyatini rivojlantirish bilan birga, o'yin davomida zarba berish va to'siq qo'yish yanada samarali bo'lishlariga yordam beradi.

**Metodlar.** Voleybolda plyometrik mashqlar orqali sakrovchanlikni rivojlantirish qay darajada ekanligini o'rganishda kuzatish, so'rovnoma, test qabul qilish, natijalarni analiz va taxlili, umumlashirish, matematik-statistik metodlardan foydalanildi.

**Tajriba.** Ushbu maqolada plyometrik mashqlarni voleybolda sakrovchanlikni rivojlantirishda qo'llashning qay darajada ekanligi o'rganildi. Yuqorida qayd etilganlarni e'tiborga olgan holda, biz yosh o'qituvchi-murabbiylar o'rtasida so'rovnoma o'tkazish asosida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda, plyometrik mashqlardan foydalanish tajribasi o'rganildi. So'rovnomaga jadvalda quyidagi savollar kiritilgan Ushbu savollarga beriladigan javob variantlari 3 toifada ifodalandi: «Ha»; «Yo'q»; «Qisman». So'rovnoma 20 nafar o'qituvchi-murabbiylar bilan o'tkazildi.

**Yosh sportchilarni tayyorlashda plyometrik mashqlardan foydalanish darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan savolnoma**

T/r	Savollar	ha	yo'q	Qisman
1	Plyometrik mashqlar haqida malumotga egamisiz?	7	5	8
2	Mashg'ulotlar davomida plyometrik mashqlardan foydalanasizmi?	5	8	7
3	Qaysi turdagi mashqlar plyometrik mashqlar toifasiga kirishini bilasizmi?	7	5	8
4	Mashg'ulotlar davomida Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun plyometrik mashqlardan foydalanasizmi?	7	2	9

**Natijalar taxlili.** So'rovnoma davomida olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, aksariyat respondent trenerlar yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan standart mohiyatga ega. Umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarga ko'proq e'tibor qaratar ekanlar. Bu borada plyometrik mashqlarga qulay vosita sifatida ikkinchi darajali o'rin berilishi kuzatildi. So'rovnomada ishtirok etgan respondent trenerlar bilan o'tkazilgan suhbat davomida yana bir ahamiyatli narsa ma'lum bo'ldiki, ularning,

ko'pchiligi plyometrik mashqlar haqida to'liq ma'lumotga ega emas ekanlar. Shu bilan bir qatorda bolalarni yoshi, tayyorgarligi va mashg'ulotlarning qismlariga hamda qo'llash masalalari keng yoritilmagan. Boz ustiga voleybol o'yinida ustuvor ahamiyatga ega bo'lgan sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan plyometrik mashqlar bir tartibga solinmagan. Biz yosh voleybolchilarda sakrovchanlik sifatlarini maxsus plyometrik mashqlar yordamida rivojlantirish imkoniyatlarini o'rgandik. Joydan turib vertikal sakrash. Ushbu test Abalakov usulida qo'llanildi. Yugurib kelib, ikki oyoq bilan deysinib vertikal sakrash umumiy qabul qilingan tartibda amalga oshiriladi. 30 sm balandga osilgan to'pga maksimal marta sakrab, o'ng qo'l uchi bilan tegish testi sakrash chidamkorligini aniqlash uchun qo'llanildi. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish texnologiyasi quyida mashqlar asosida ishlab chiqildi:

- 1 Balandlikka juft oyoq bilan sakrab chiqish
- 2 O'tirish holatidan yuqoriga ko'tarilib sakrash
- 3 Sakrab pastga tushgach, yuqoriga sakrash

Yuqorida zikr etilgan plyometrik mashqlari qo'llanildi. Testlar tajribadan avval va tajriba yakunida qabul qilindi.

Test	Tajribadan oldin $x \pm \delta$	Tajribadan keyin $x \pm \delta$	natija
Yugurib kelib vertikal sakrash	$34,0 \pm 1,9$	$39,3 \pm 3,16$	5,3
Turgan joydan vertikal sakrash	$31,4 \pm 4,21$	$37,8 \pm 2,72$	6,4
30 sm balandlikka osilgan to'pga o'ng qo'l uchi bilan maksimal marta sakrab tegish (marta)	$7,2 \pm 1,14$	$14,6 \pm 1,09$	7,4

Sakrovchanlik sifatlarini ikki hil mazmunli mashg'ulotlar ta'sirida o'zgarish dinamikasi testlar tajribadan avval tajribadan keyin farqi  $\pm \delta \pm \delta$  yugurib kelib vertikal sakrash (sm)  $34,0 \pm 1,9239$ ,  $34,0 \pm 1,9239$ sm. Joydan turib vertikal sakrash (sm)  $31,4 \pm 4,2137$ ,  $37,8 \pm 2,726$ , Yugurib kelib vertikal sakrash (sm)  $34,0 \pm 1,9239$ ,  $34,0 \pm 1,9239$ sm balandda osilgan to'pga maksimal marta sakrab, o'ng qo'l uchi bilan tegish (marta)  $7,2 \pm 1,14$ ,  $14,6 \pm 1,097,4$  Agar olingan natijalarni ayrim me'yoriy ko'rsatgichlar bilan taqqoslanganda bizni tajribamizda ishtirok etgan yosh voleybolchi bolalarning sakrovchanlik sifati juda zaif ekan. Jumladan, Yu.N.Kleshev, A.G.Furmanov (1979) larning me'yoriy ko'rsatgichlari bo'yicha 11 yoshli bolalarda joydan turib sakrash quyidagi chegaralarda berilgan: «2» bahoga  $-26,2$  sm; «3» bahoga  $-35,1$  sm; «4» bahoga  $-44,1$  sm; «5» bahoga  $-44,2$  sm. Demak bizning tadqiqotimizda kuzatilgan  $32,8$  va  $31,4$  sm ga teng ko'rsatgichlar sakrash sifati o'ta zaif ekanligidan

dalolat beradi. Yu.D.Jeleznyak (1977) ning ma’lumotlari bo’yicha esa joydan turib vertikal sakrash –qoniarli –29-34; yaxshi –35-41; a’lo –42 va undan sm ga teng bo’lishi kerak ekan. Yugurib kelib vertikal sakrash esa 50 sm dan ziyod bo’lishi lozimligi ta’kidlangan. Ehtimol, yuqorida qayd etilgan zaif ko’rsatgichlar 3 test bo’yicha kuzatilgan sakrovchanlik sifatini yaxshi namoyon bo’lmaganligidan darak beradi.

O’tkazilgan pedagogik tajriba eksperimental plyometrik mashqlar mashg’ulotlarda ishtirok etgan tajriba guruhlarida sakrovchanlik sifatlarini mashg’ulotlarga qarab turlicha dinamik yo’nalishda o’zgarishi mumkin ekanligini isbotlab berdi. Boshqacha qilib aytganda, tajriba guruhida qo’llanilgan maxsus plyametric mashqlar sakrovchanlik sifatlarini samarali rivojlantirish qudratiga ega ekanligini namoyish etdi.

Mazkur ko’rsatgichlar dinamikasi, o’quv-trenirovka jarayonida yosh voleybolchilar sakrovchanligini rivojlantirish plyometrik mashqlar yordamida o’ta samarali amalga oshirilishi mumkinligini isbotlab berdi. **Xulosa.** Zamonaviy voleybolda musobaqalarida o’yin malakalarining samaradorligi sakrovchanlik sifatleri (vertikal sakrash, diagonal sakrash, uzunlikka sakrash, sakrash chidamkorligi) bilan belgilanadi. Ayniqsa, to’pni o’yinga kiritish, to’pga zarba berish, to’siq qo’yish, malaklarini ijro etishda bu sifatlar muhim rol o’ynaydi. Lekin, bu sifatni yosh voleybolchilarda rivojlantirish o’ziga hos xususiyatga egadir. Jumladan, dastlabki o’rgatish bosqichida sakrovchanlikni rivojlantirish, birinchidan og’irlik vositalariga (toshlar, shtanga) urg’u bermaslikni taqozo etadi, ikkinchidan, bu sifatni rivojlantirishga oid mashqlar hajmi va shiddatini bolalarning jismoniy hamda funksional imkoniyatlarini e’tiborga olish zarurligini belgilaydi.

1.

O’qituvchi-murabbiylar o’rtasida o’tkazilgan savol-javoblar natijalari shuni ko’rsatdiki, ko’pgina respondentlar jismoniy sifatleri rivojlantirishda plyametric mashqlarga deyarli urg’u berishmas ekan. Sakrovchanlikni rivojlantirishda esa 20 nafar respondentdan faqat 7 tasi plyametric mashqlar foydalanishlari ma’lum bo’ldi.

2. Pedagogik tajriba shuni ko’rsatdiki, qo’llanilgan plyametric mashqlar sakrovchanlik sifatleri samarali rivojlantirish qudratiga ega ekan.

3.

Olingan natijalarga asosan shunday to’xtamga kelish mumkinki, yosh voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida sakrovchanlik sifatleri rivojlantirish masalasi, tanlab olingan plyometrik mashqlar asosida hal qilinishi darkor.

### Adabiyotlar:

1. Tuxtaboyeva N. Sportchilarning musobaqa jarayonida hujum harakat samaradorligining ahamiyati //Talqin va tadqiqotlar. – 2024

2. Azizov S.V. Azizova R.I. Makhmudzhonov A. Tukhtabaeva N  
SPORTCHILARDA O‘YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH  
QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISHINTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING  
ASOSIY VAZIFASI "Экономика и социум"

3. TUXTABOEVA NAZOKAT AZIMJON QIZI, Yoqubova Oyatxon  
ZAMONAVIY VOLEYBOLMUSOBOQALARIDA TURLI ZO‘NALARDAN  
HUJUM QILISH NATIJADORLIGINI OPTIMALLASHTIRISHDA  
MUSOBOQALARGA MUVOFIQ O‘ZGARTIRISHLAR KIRITISH //Talqin va  
tadqiqotlar