

YOSH VOLEYBOLCHILAR MISOLIDA QO‘L KUCHINI IXTISOSLASHTIRILGAN MASHQLAR YORDAMIDA SHAKLLANTIRISH

Mannabjanov Javlon Abdumaxammad o‘g‘li

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19487328>

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh voleybolchilarda qo‘l kuchini ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Tadqiqotda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda qo‘l mushaklari kuchini rivojlantirish muhim omil sifatida ko‘rib chiqiladi.

Xususan, to‘p bilan bajariladigan mashqlar, qarshilik bilan ishlash, og‘irliklar va maxsus trenajyorlar yordamida olib boriladigan mashg‘ulotlarning samaradorligi tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu mashqlar yosh voleybolchilarning zarba berish, to‘p uzatish va blok qo‘yish kabi o‘yin elementlarini sifatli bajarishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi asoslab beriladi.

Tadqiqot natijalari ixtisoslashtirilgan mashqlarni tizimli qo‘llash qo‘l kuchini rivojlantirish bilan birga umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini ham oshirishini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: Taqlid, qobiliyat sust, nazorat, tajriba, harakatlanish, tezlik.

Key words: young volleyball players, force of hands, specialized exercises, technical policy strokes, competitive method.

Zamonaviy voleybolning ustuvor xususiyatlaridan biri shuki, ochko olish maqsadida ijro etiladigan barcha texnik-taktik usullarning final fazasi faqat qo‘llar harakati bilan amalga oshiriladi.

Ta‘kidlash mumkinki, texnik-taktik usullar koordinatsiyasi ham, tezligi ham, aniqligi ham va samaradorligini uzoq muddat davomida saqlanishi ham qo‘llar kuchiga bog‘liqdir.

Binobarin, voleybolga xos qo‘l kuchini rivojlantirishda ixtisoslashtirilgan mashqlarga urg‘u berish muhim ahamiyat kasb etadi. Lekin, voleybolchilar tayyorlash amalyotida ushbu masalaga jiddiy e‘tibor qaratilmaydi.

Tadqiqotning maqsadi ana shu qayd etilgan muammolarni e‘tiborga olgan holda 15-16 yoshli voleybolchilar misolida qo‘l kuchini ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantirish afzalligini tajriba asosida o‘rganishga bag‘ishlangan.

Ushbu maqsadni hal qilishda quyidagi testlardan foydalanildi: joyda turib 2 kg.li to‘ldirma to‘pni bosh ustidan uloqtirish: shu testni sakrab bajarish: orqa chiziq ortida turib, sakrab voleybol to‘pini yuqoridan ikki qo‘llab maksimal uzoqlikka uzatish. Pedagogik tajriba 2025 yilning yanvar-iyun oylari davomida o‘tkazildi.

Tajribada 24 nafar yosh voleybolchilar ishtirok etdi. Tajriba shartiga ko‘ra ushbu bolalar har biri 12 nafardan iborat nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Nazorat guruhi (NG) odatdagi an‘anaviy mazmunli mashg‘ulotlarda ishtirok etdi.

Tajriba guruhida (TG) o‘tkazilgan mashg‘ulotlarda quyidagi mashqlar qo‘llanildi:

“Shved devori”ga bosh baravar tortilgan rezina espenderni ikki qo‘llab bosh ustidan oldinga qarab 25-30 marta siltab harakatlantirish;

shu mashq o‘ng va chap qo‘lda alohida 25-30 martadan bajariladi;

joyda turib to‘ldirma to‘pni bosh ustidan ikki qo‘llab maksimal oraliqqa uzatish - 8-10 marta;

shu mashq sakrab ijro etiladi;

devor oldidan 9m. oraliqda turib, devorga 3,5m. balandlikda chizilgan 50sm2 li nishonga turg‘un holatda turib 10 marta, sakrab 10 marta to‘p uzatish.

Qayd etilgan maxsus mashqlar musobaqa tarzida ijro etiladi va har mashg'ulotda g'olib hamda sovrindorlar aniqlanadi.

Tadqiqot g'oyasidan ma'lum bo'ldiki, hal qiluvchi harakatlar qo'l bilan ijro etiladigan sport o'yinlari ichida voleybol o'yini alohida farqlanib turadi.

Gap shundaki, ushbu sport turida to'rning bir tomonida turgan 6 nafar o'yinchi navbatmanavbat faqat 3 martagacha qo'li bilan vaziyatga mos texnik-taktik usulni ijro etishi mumkin. Qo'l yoki ikki qo'lning ixtisoslashtirilgan harakat funksiyasi qanchalik yuksak shakllangan bo'lsa, foydali natijaga erishish shunchalik real bo'ladi.

Tajriba yuzasidan o'tkazilgan tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'ldiki, an'anaviy mazmunli mashg'ulotlarda shug'ullanib borgan NGda ixtisoslashtirilgan qo'l kuchini ifodalovchi ko'rsatkichlar tajribadan oldin ham, tajriba yakunida ham sust darajada ifodalanganligi, 6 oy davomida o'tkazilgan an'anaviy mashg'ulotlardan so'ng kuch bo'yicha qayd etilgan o'sish sur'ati o'ta kam miqdorga o'zgariganligi aniqlandi.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, ushbu guruhda joydan turib 2 kg.li to'ldirma to'pni bosh ustidan ikki qo'llab uloqtirish tajribadan oldin 11,8m.ni tashkil etgan bo'lsa, tajribadan keyin bu ko'rsatkich 1,4 m.ga o'sdi xolos. Sakrab shu testni ijro etish tajribadan oldin 8,2m., tajribadan keyin 9,0m. bilan ifodalandi.

Qo'l kuchining o'sish farqi 0,8m.ni tashkil etdi. Orqa chiziq ortidan sakrab voleybol to'pini maksimal oraliqqa ikki qo'llab uzatish tajribadan oldin 12,2m.ni tajriba yakunida 13,4m.gacha o'sdi.

Orqa chiziq ortidan sakrab voleybol to'pini maksimal oraliqqa ikki qo'llab yuqoridan uzatish mazkur guruhda tajribadan avval 12,6m.ni tashkil etdi, tajriba yakunida ushbu ko'rsatkich 15,8m.gacha ortdi.

Olingan ko'rsatkichlarni qiyosiy taxlilidan shunday to'xtamga kelish mumkinki, voleybol to'garagida olib borilayotgan an'anaviy mazmunli mashg'ulotlar voleybolga xos qo'l kuchini jadal shakllantirish qudratiga ega emas ekan.

Aksincha, 5 oylik pedagogik tajriba davomida biz tomonimizdan taklif etilgan ixtisoslashtirilgan mashqlar voleybolchiga xos maxsus kuch sifatlarini tez sur'atlar bilan rivojlanishiga ta'sir etganligi isbotlandi.