

DEVELOPMENT OF QUICK-STRENGTH ABILITY OF VOLLEYBALL PLAYER
BOYS ACTIVATED IN THE TRAINING GROUP BASED ON MODULE
TECHNOLOGY

Naubetullaev Tileubay Tolibaevich

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Nukus branch Sports Games Department

Assistant teacher

Abstract: Volleyball is a dynamic sport that requires players to have well-developed quick-strength abilities such as explosive power, reaction speed, and muscular endurance. These physical qualities allow volleyball players to perform skills like jumping, spiking, blocking, and digging effectively. However, many young volleyball players lack sufficient training in quick-strength development. This study aims to address this issue by implementing a module-based training program focused on improving the quick-strength of boy volleyball players.

Keywords: volleyball, young athletes, endurance, abilities, training programs, modern approaches

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ
АКТИВИЗИРОВАЛОСЬ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ НА ОСНОВЕ
МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ

Наубетуллаев Тилеубай Талибаевич

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Отделение спортивных игр Нукусского филиала

Ассистент-преподаватель

Аннотация: Волейбол - динамичный вид спорта, который требует от игроков хорошо развитых скоростно-силовых качеств, таких как взрывная мощь, скорость реакции и мышечная выносливость. Эти физические качества позволяют волейболистам эффективно выполнять такие навыки, как прыжки, пики, блокирование и копанье. Однако многим юным волейболистам не хватает достаточной подготовки для развития быстрой силы. Целью данного исследования является решение этой проблемы путем внедрения модульной программы обучения, направленной на улучшение быстрой силы мальчиков-волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, юные спортсмены, выносливость, способности, программы тренировок, современные подходы

O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDA SHUG'ULLANUVCHI VOLLEYBOLCHI
O'G'IL BOLALARNING TEZKOR-KUCH QOBILIYATINI MODUL
TEXNOLOGIYASI ASOSIDA RIVOJLANTIRISH

Naubetullaev Tileubay Tolibaevich

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti

Nukus filiali Sport o'yinlari kafedrası

Assistent o'qituvchisi

Annotatsiya: *Voleybol - bu dinamik sport turi bo'lib, o'yinchilardan kuch, reaksiya tezligi va mushaklarning chidamliligi kabi yaxshi rivojlangan tez quvvat qobiliyatlariga ega bo'lishni talab qiladi. Ushbu jismoniy fazilatlar voleybolchilarga sakrash, spiking, blokirovka qilish kabi ko'nikmalarni samarali bajarishga imkon beradi. Biroq, ko'plab yosh voleybolchilar tezkor rivojlanish uchun yetarli tayyorgarlikka ega emaslar. Ushbu tadqiqot o'g'il bola voleybolchilarning tezkor kuchini oshirishga qaratilgan modulga asoslangan o'quv dasturini amalga oshirish orqali ushbu muammoni hal qilishga qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *voleyboll, yosh sportchilar, chidamlilik, qobiliyatlar, trening dasturlari, zamonaviy yondashuvlar*

Kirish: Sakrash-bu harakatlarning optimal diapazonini saqlab, oyoqlarning mushak qisqarishining kuchi va tezligining kombinatsiyasiga asoslangan vosita faoliyatining murakkab sifati. Sakrashni amalga oshirayotganda, oyoq mushaklarining ishi yuqori tezlikda quvvat rejimida amalga oshiriladi. Va oyoq mushaklarining kuchi va ularning qisqarish tezligi qanchalik katta bo'lsa, sakrash shunchalik yuqori bo'ladi. Shunisi e'tiborga loyiqki, hujumkor zarba va blokirovka qiluvchi voleybolchilar o'ziga xos va maksimal balandlikka sakrashmaydi: blok bilan sakrash balandligi o'rtacha 9,35 sm dan pastroq, hujum zarbasi bilan esa 11,71 sm.

Bu hodisa voleybolchilarda "panjara to'sig'i" deb ataladigan narsaning rivojlanishi, ya'ni panjaraning doimiy balandligi natijasida ularda shartli refleksning shakllanishi bilan izohlanadi. Hech kimga sir emaski, voleybolchilarning sakrash balandliklarining oshishi jismoniy tarbiya vositalari va usullaridan to'g'ri foydalanishga bog'liq. Shu bilan birga, murabbiylar uchun to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni sakrash qobiliyatini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini bilish foydalidir.

Biroq, sakrash tezligining oshishi doimiy bo'lmaydi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, sakrash bosqichma-bosqich rivojlanadi. O'quv jarayonida dastlab sakrash qobiliyatining tez o'sishi kuzatiladi(1-3 seans), keyin indikatorning uzoq vaqt sekin o'sishi kuzatiladi, bunda sakrash qobiliyatining pasayishi holatlari ba'zan kuzatilishi mumkin, so'ngra sakrash

ko'rsatkichlarining yangi qisqa muddatli keskin o'sishi va yangi o'sish. Voleybol murabbiylari uchun sakrash qobiliyatini rivojlantirish yosh jihatidan bosqichma-bosqich xarakterga ega ekanligini bilish foydalidir.

Eng muhimi, sakrash 14 yoshli bolalarda (o'rtacha 3,9 sm) va 17 yoshli sportchilarda (4,57 sm) ortadi. 15 yoshli voleybolchilar uchun o'rtacha sakrash balandligi nafaqat oshmaydi, balki kamayishi ham mumkin. Eng yuqori sakrash natijalari erkak sportchilarda 23 yoshda, ayollarda esa 17-18 yoshda kuzatiladi. Sakrash balandligiga, ko'rsatilgandek, nafaqat oyoqlarning ekstansorlari mushaklarining kuchi, magistral va ularning qisqarish tezligi, balki itarishdan oldin yugurish tezligi, oyoqlarni tayanchga qo'yish, oyoqlarning egilish burchagi ham ta'sir qiladi. Sakrash paytida, itarish paytida mushaklarning qisqarishi tabiatda "portlovchi", ya'ni itarish paytida makon va vaqt ichida aniq harakat kontsentratsiyasi mavjud. Shu bilan birga, o'qitilgan sportchilarda sakrash paytida son-shin antagonist mushaklari o'rtasida sinergiya mavjud. Bu shuni anglatadiki, ekstansor mushaklari qisqarganda, uning fleksor mushaklari taranglashmaydi, yangi boshlanuvchilar uchun esa antagonist mushaklar to'liq bo'shashmasdan qoladi, bu esa balandlikka sakrash uchun tormozdir.

Dumaloq mashq qilish usuli mashqlari asosiy mushak guruhlarini ishda doimiy ravishda ishtirok etadigan tarzda tanlanadi. Vazifalarni sozlash mumkin. Sakrashni rivojlantirish va takomillashtirish uchun mo'ljallangan vositalarga quyidagilar kiradi: 1) bir va ikki oyoqda sakrash; 2) chuqur cho'kishdan sakrash; 3) turli balandlikdagi narsalarga sakrash; 4) arqondan sakrash; 5) sport zali skameykasidan sakrash, so'ngra piyoda sakrash balandlikda; 6) yumshoq tayanchga sakrash (qum, qipiq, sport zali matlari); 7) mumkin bo'lgan vazn bilan sakrash. Sakrashni rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha mutaxassislarning tavsiyalari qiziqish uyg'otadi.

Sakrash qobiliyati sakrash mashqlarini takroriy bajarish bilan tizimli ravishda rivojlanadi. Voleybolchilarda sakrash qobiliyatini rivojlantirishga hissa qo'shadigan

mashqlarning aksariyati, muvofiqlashtirish tuzilishiga ko'ra, sakrash, to'pni yetkazib berish, oldinga tepish, blokda bajariladigan texnikani bajarishga yaqinlashadi. Voleybolchilar uchun sakrash mashqlari vizual idrok orqali sakrashni hisoblash qobiliyatini rivojlantiradigan qo'shimcha harakatlar bilan murakkablashadi.

Agar talabalar o'z harakatlarining natijasini vizual ravishda baholasalar, mashqlar katta samara beradi. Buning uchun "oblique screen" qurilmasiga sakrash yoki basketbol taxtasiga unga qo'llaniladigan bo'linmalar bilan temir yo'lni biriktirish tavsiya etiladi. Sakrashning eng yuqori nuqtasi paytida Reikiga qo'lingiz bilan teginish sakrash natijasini ko'rsatadi. Bundan tashqari, voleybolchilarga yugurish va sakrash, arqon bilan sakrash mashqlari, o'yinlar va estafeta poygalari bilan bog'liq mashqlarni bajarish tavsiya etiladi. Turli xil sakrash mashqlarini bajarayotganda, tizimsiz mashg'ulotlar paytida sakrash ko'rsatkichlari tezda yomonlashishini unutmaslik kerak.

Hatto bir yoki uchta sinfni o'tkazib yuborish allaqachon sakrash balandligining sezilarli pasayishiga olib keladi. Shuning uchun sakrashni yuqori darajada rivojlantirish va saqlash uchun tizimli va yil davomida mashg'ulotlar tavsiya etiladi. Jismoniy sifat sifatida tezlik deganda insonning ushbu sharoitlar uchun minimal vaqt ichida vosita harakatlarini bajarish qobiliyati tushuniladi. Vazifa qisqa vaqt talab etadi va charchoqni keltirib chiqarmaydi deb taxmin qilinadi. Tezlikning elementar shakllari bir-biridan nisbatan mustaqildir. Biroq, amalda odatda tezlikning murakkab namoyon bo'lishi bilan uchrashish kerak. Voleybolchilarni tayyorlashda vosita reaksiyasining yashirin vaqti katta amaliy ahamiyatga ega. Dvigatel reaksiyalari oddiy va murakkab bo'lishi mumkin. Oddiy vosita reaksiyasi—bu to'pni yoki hujum zarbasini tashlash uchun oldindan ma'lum bo'lgan signalga boshlang'ich pozitsiyasini olib, oldindan ma'lum bo'lgan harakatning javobidir. Murakkab vosita reaksiyasi—bu voleybolchining raqib yoki sherikning to'satdan harakatlariga javobi. Masalan, raqibning xizmat yoki hujum zarbasidan keyin parvoz yo'nalishini o'zgartirgan o'yinchining to'pga chiqishi.

Shunga qaramay, voleybolchilar bunday zarbalarni olishga muvaffaq bo'lishdi. Bu to'pning parvozini kutish bilan bog'liq. Harakatlanayotgan ob'ektga, uchayotgan to'pga tez reaksiyaga kirishish qobiliyatini o'rgatish mumkin. Sinfda uning rivojlanishiga alohida e'tibor beriladi. Buning uchun harakatlanuvchi ob'ektga reaksiya bilan mashqlar qo'llaniladi; talabaga qo'yiladigan talablar bajarilgan harakat tezligini oshirish orqali oshiriladi, bu to'satdan paydo bo'lgan ob'ekt tezligidan, shuningdek masofani qisqartirish tezligidan kattaroqdir. Kichkina to'p bilan ochiq o'yinlar, vizual signal asosida turli xil boshlang'ich pozitsiyalardan tezlashishni amalga oshirish juda foydali. Voleybolchining rivojlanishi mumkin bo'lgan harakat tezligi nafaqat reaksiya tezligiga, balki dinamik kuch, epchillik va texnikani o'zlashtirish darajasiga ham bog'liq. Ikkinchisi elementlarni minimal vaqt ichida bajarish qobiliyati bilan qo'llab-quvvatlanadi.

Qisqa vaqt ichida bir qator hujumkor zarbalar, bloklar va to'p ortiga uloqtirishlar qilish qobiliyati o'yinchi mahoratining ko'rsatkichi bo'lishi mumkin. Va tez harakat qilish va o'z vaqtida boshlang'ich pozitsiyasini egallash qobiliyati har doim texnikaning yuqori sifatli ishlashiga yordam beradi. Voleybolchi maydon atrofida kichik segmentlarda harakatlanishi bilan ajralib turadi, lekin ularni iloji boricha tezroq yengib o'tish kerak bo'ladi, aks holda siz qisqa pasdan hujum zarbasini bajarishga kechikishingiz mumkin, raqibni to'sib qo'yishga yoki himoyani o'ynashga vaqtingiz yo'q. Tezlikni rivojlantirish uchun vositalar-bu joy atrofida tezkor harakatlar texnik texnikani taqlid qilish yoki bajarish bilan birga olib boriladigan mashqlar, harakat yo'nalishi keskin o'zgarib turadigan silkinishlar, ularning oxirida tezlashuv bilan kichik segmentlarni yugurish. Harakatlarning chastotasi voleybolchilar uchun ham muhimdir.

Odatda tezlik, ayniqsa harakatlarning maksimal chastotasida ifodalangan bo'lsa, vosita asab markazlarining qo'zg'alish holatidan tezlik holatiga o'tish tezligiga va aksincha, ya'ni harakatchanligiga bog'liq deb ishoniladi. Voleybolchilar, qoida tariqasida, to'rda va himoyada o'ynashda tez-tez va tez harakatlarni namoyish etadilar. Ular doimiy ravishda

ishlab chiqilmoqda. Eng maqbul mashqlar bitta o'yinchi tomonidan to'plarni qabul qilish, navbat bilan unga ikki yoki uchta sherik tomonidan yuborish, bir qator hujum zarbalarini bajarish, blokirovka qilish, shuningdek, o'yinga imkon qadar yaqin sharoitlarda xizmat qilish bo'ladi. Tezlikni rivojlantirish usullari quyidagilardir:

Takroriy usul. Vizual signalga javoban maksimal yoki maksimal tezlikda mashqlarni bajarish.

Konjugat usuli. Og'irliklar bilan texnik texnikani bajarish, masalan, zarbalarga hujum qilish va og'irlikdagi kamar bilan sayt bo'ylab harakatlanish.

Dumaloq o'qitish usuli. Turli "stantsiyalarda" bitta darsda tezlikni oshirish uchun mashqlarni bajarish.

O'yin usuli. Ko'pincha oddiy ochiq va sport o'yinlari shaklida qo'llaniladi. Talabalar ochiq o'yinlar va estafetalarda tezlik mashqlarini bajaradilar.

Raqobat usuli. Uning mohiyati raqobat jarayonida kuchlarni taqqoslash, ustunlik uchun kurash yoki ehtimol yuqori yutuqdir. Voleybolchilar raqobat muhitida mashqlarni o'ta tezlikda bajaradilar. Masalan, talabalar to'pni devorga maksimal tezlik bilan yuborishadi. Bir daqiqada to'pni erga tashlamasdan ko'proq pas bergan kishi g'olib hisoblanadi. Tezlikning rivojlanishi bilan Markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligining maqbul holati muhim shart bo'lib, ishtirokchilar oldingi mashg'ulotlardan charchamagan taqdirda erishish mumkin. Shuning uchun tezlik mashqlari dars boshlanishiga yaqinroq joylashgan. O'quv mikrosiklida tezlikni rivojlantirish va takomillashtirish odatda dam olish kunidan keyingi birinchi yoki ikkinchi kuni, o'tgan mashg'ulotlardan to'liq tiklanish izlari bo'lmaganda rejalashtirilgan. Takroriy yuqori tezlikda ishlash bilan, to'liq tiklanish uchun dam olish oralig'i hali ham yetarli emasligi sababli, charchoq nisbatan tez orada paydo bo'ladi, bu tashqi tomondan tezlikning pasayishi bilan ifodalanadi. Ushbu pasayish ushbu darsda tezlikni rivojlantirish ustida ishlashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat

qiladi; mashqlarning keyingi takrorlanishi faqat chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, haftalik modulga asoslangan o'quv dasturi o'g'il bola voleybolchilarning tezkor kuchini yaxshilash uchun samarali bo'ladi, bu vertikal sakrash, tik turgan holda uzunlikka sakrash, reaksiya tezligi va yadro chidamliligini sezilarli darajada oshirish orqali namoyish etiladi. Ushbu jismoniy fazilatlar to'g'ridan-to'g'ri sakrash, hujum qilish, blokirovka qilish va mudofaa harakatlari kabi voleybol ko'rsatkichlariga asoslanadigan ko'nikmalar bilan bog'liq. Natijalar yosh sportchilarda pozitsiyaga xos fitnessni aniqlash uchun modulli davriylashtirish modellaridan foydalanishni dastlab qo'llab-quvvatlaydi. Murabbiylar o'yinchi rivojlanishini kuchaytirish uchun bunday o'quv tizimlarini qo'shishni o'ylashlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Polglaze T., Dawson B. Davlat ligasi voleybolidagi pozitsiyalarning fiziologik talablari. *Sport murabbiyi*. 1992; 15:32.
2. Gabbett T., Georgieff B. Avstraliya yosh milliy, shtat va yangi voleybolchilarning fiziologik va antropometrik xususiyatlari. *J. Kuchlilik sharti. Res.* 2007; 21:902–908.
3. Sheppard J.M., Gabbett T.J., Stanganelli L.R. Elita erkaklar voleybolidagi o'yin pozitsiyalarining tahlili: raqobat talablari va fiziologik xususiyatlarni hisobga olish. *J. Kuchlilik sharti. Res.* 2009; 23:1858–1866. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181b45c6a.
4. Lidor R., Ziv G. O'smir voleybolchilarning jismoniy xususiyatlari va fiziologik xususiyatlari - Sharh. *Pediatr. Mashq qilish. Sci.* 2010; 22:114–134. doi: 10.1123/pes.22.1.114.

5. Ziv G., Lidor R. *Ayol va erkak voleybolchilarda vertikal sakrash: kuzatuv va eksperimental tadqiqotlarni ko'rib chiqish. Skandi. J. Med. Sci. Sport. 2010; 20:556–567. Doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.01083. x.*
6. Smit D.J., Roberts D., Uotson B. *Kanada terma jamoasi va universiada voleybolchilari o'rtasidagi jismoniy, fiziologik va ishlash farqlari. J. Sport fanlari. 1992; 10:131–138. Doi: 10.1080/02640419208729915.*