



Paydalanılğan ádebiyatlar:

1. Axmedov S. Basketbol o‘yinchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullari. Toshkent: O‘zbekiston sport ilmiy markazi, 2018.
2. Ismoilov R. Basketbolda tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish metodikasi. Toshkent: Sport nashriyoti, 2020.
3. Qodirov A. Yoshlarda sport jismoniy tayyorgarlik asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
4. Tursunov B. Basketbol texnikasi va taktikalari. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2019.
5. Yusupov M. Hujumchilarning motorik qobiliyatlarini rivojlantirish. Samarqand: Samarqand universiteti nashriyoti, 2016.
6. Karimov D. Basketbol mashg‘ulotlarida maxsus mashqlar. Toshkent: Sport ilmiy jurnali, 2021.
7. Mamadaliyev F. O‘smirlar sportida tezlik va chaqqonlikni oshirish metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2015.

VOLEYBOL SPORT TÚRINDE OYÍNSHÍLARDÍŃ KÚSH SÍPATÍN RAWAJLANDÍRÍW USHÍN ARNAWLÍ SHÍNÍGÍWLAR

Niyazov Abilbay Tolbaevich

Pedagogika fanlari nomzodi, docent

Ájiniyaz atındaǵı Nókis pedagogikalıq instituti

Niyazov Asqarbay Tolbaevich

Professor

Ájiniyaz atındaǵı Nókis pedagogikalıq instituti

abylbain@gmail.com

Annótaciya: *Maqalada voleybol sport túrinde oyınshılardıń kúsh qábiletlerin rawajlandırıwdıń teoriyalıq hám ámeliy tárepleri sáwlelendirilgen. Kúsh sıpatı voleybolshılar ushın zárúr bolıp, ol soqqı kúshi, sekiriw biyikligi, toptı bloklaw hám hújimdi nátiyjeli ámelge asırıw qábiletin belgileydi. Izertlewde kúsh túsiniǵı, onıń fiziologiyalıq tiykarları, sonday-aq, oyınshılardıń individual ózgesheliklerin esapqa alǵan halda arnawlı shınıǵıwlar arqalı kúshni rawajlandırıw usulları tallandı. Maqala nátiyjeleri trenerler hám sport qánigeleri ushın ámeliy áhmiyetke ie.*

Tayanış sózler: *Voleybol, oyınshı, kúsh, fizikalıq tayarlıq, arnawlı shınıǵıwlar.*

Аннотация: *В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития силы у игроков в волейболе. Сила является необходимым качеством для волейболистов, определяющим мощность удара, высоту прыжка, эффективность блокирования и выполнения атакующих действий. В исследовании анализируются понятие силы, её физиологические*



основы, а также методы развития силы с использованием специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей игроков. Результаты работы имеют практическое значение для тренеров и специалистов в области спорта.

Ключевые слова: Волейбол, игрок, сила, физическая подготовка, специальные упражнения.

Abstract: The article discusses the theoretical and practical aspects of the development of strength among volleyball players. Strength is a necessary quality for volleyball players, which determines the power of a shot, the height of a jump, the effectiveness of blocking and performing attacking actions. The study analyzes the concept of strength, its physiological foundations, as well as methods of developing strength using special exercises, taking into account the individual characteristics of the players. The results of the work are of practical importance for coaches and specialists in the field of sports.

Keywords: Volleyball, player, strength, physical fitness, special exercises.

Kirisiw. Voleybol - bul joqarı tezlik, tez reaksiya ھam kúshiti talap etetuğın sport túri. Oyin dawamında oyınshılar tek ęana texnikalıq ھam taktika emes, bálkim joqarı dárejedeđi fizikalıq tayarlıqtı kórsetiwi shárt. Ásirese, hújimshi ھam blokshı poziciyasındağı oyınshılar ushın bulshıq et kúshi, sekiriw biyikligi ھam tez háreket etiw qábileti oyınnıń nátiyjeliligini belgileytuğın tiykarđı faktorlardan biri esaplanadı [1]. Oyin procesinde kúsh sapası tómendeđi wazıypalardı orınlawda áhmiyetli rol oynaydı: toptı kúshli soqqı menen urıw, tez ھam nátiyjeli sekiriwler islew, bloklaw ھam qarsılas hújimin nátiyjeli toqtatıw, sonday-aq, maydanda uzaq waqt dawamında joqarı intensivlikte háreketleniw.

Kúsh sıpatın rawajlandırıw - voleybolshılar fizikalıq tayarlıđınıń oraylıq quram bólegi esaplanadı. Bulshıq et kúshin arttırıw, tez kúsh ھam shıdamlılıqtı rawajlandırıw arqalı oyınshılardıń sport nátiyjeleri sezilerli dárejede jaqsılanadı. Sonıń menen birge, kúshiti rawajlandırıw shınığıwları tek ęana individual háreketler emes, al pútkil komandanıń oyın nátiyjeliligine tásir etedi.

Izertlewdi shólkemlestiriwde paydalanılған методлар. Bul izertlewde óz ishine derekleri jıynaw menen birgelikte ilimiy ádebiyatlardıń teoriyalıq analizi ھamde mađlıwmatlardıń ulıwmalastırıw metodları qollanıldı.

Zamanagóy voleybol oyını joqarı “temp” ھam kúsh talap etetuğın ózgeshelikleri menen ajralıp turadı. Bul bolsa trenerlerden oyınshılardıń kúsh qábiletlerin sistemalı, ilimiy tiykarlangan shınığıwlar arqalı rawajlandırıwdı talap etedi. Arnawlı shınığıwlar járdeminde bulshıq etlerdiń maksimal ھam tez qısqarıw qábileti asırıladı, koordinaciya ھam reaksiya tezligi jaqsılanadı, oyın procesinde bloklaw ھam soqqılardı ámelge asırıw nátiyjeliligi artadı [2].

Kúsh bul bulshıq etlerdiń qarsılıqqa qarsı maksimal yamasa submaksimal kúsh penen qısqa waqt ishinde háreket orınlaw qábileti. Ol oyınshılardıń sporttağı texnikalıq háreketlerdi nátiyjeli ámelge asırıwında tiykarđı faktor esaplanadı.



Voleybolda kúsh tek ǵana individual háreketlerdi emes, al jámaátlik oyındı da nátiyjeli shólkemlestiriwde áhmiyetli rol oynaydı. Kúshtiń rawajlanıwı oyınshınıń sekiriw biyikligi, soqqı kúshi, bloklaw nátiyjeliligi hám maydan boylap tez háreketleniw qábiyetine tikkeley tásir etedi.

Voleybolda kúsh tómenдеги baǵdarlarda kórinedi:

Tez kúsh - bul sekiriw, soqqı beriw hám basqa tez háreketler ushın zárúr bolǵan bulshıq et kúshi. Tez kúsh oyınshılarga qısqa waqt ishinde maksimal háreket etiw imkaniyatın beredi, sonıń menen birge oyın dawamında joqarı intensivlikti saqlawǵa járdem beredi. Plyometrikalıq shınıǵıwlar hám tez sekiriwler usı kúsh túrin rawajlandırıwda úlken áhmiyetke iye.

Maksimal kúsh - awır toptı soqqı beriw, tosıw yaki maydanniń aralıqlı noqatlarında kúsh talap etetuǵın háreketlerdi orınlaw waqtında qollanılatuǵın kúsh. Maksimal kúshtiń rawajlanıwı oyınshınıń bulshıq et sistemasınıń ulıwma quwatın arttırıwǵa, sonday-aq, kúshti optimal qollanıwǵa imkaniyat jaratadı. Bul bolsa hújim hám qorǵanıw processlerinde nátiyjelilikti arttıradı [3,4].

Shıdamlılıq kúshi - oyın dawamında bulshıq etlerdiń iskerligin uzaq waqt dawamında uslap turiw hám joqarı intensivlikti saqlaw ushın zárúr bolǵan kúsh túri. Shıdamlılıq kúshi oyınshılardıń maydanda aqırǵı minutlarǵa shekem joqarı dárejedegi energiya menen háreketleniwın támiyinleydi.

Fiziologiyalıq kózqarastan kúshtiń rawajlanıwı oraylıq nerv sistemasınıń iskerligi, bulshıq et talshıqlarınıń tıǵızlıǵı, tez qısqarıw qábiyeti hám energetikalıq sistemalar menen tıǵız baylanıslı. Oraylıq nerv sisteması bulshıq etlerdiń qısqarıwın basqarıw hám koordinaciyanı támiyinlewde tiykarǵı rol oynaydı, bulshıq et talshıqlarınıń tez qısqarıw qásiyeti bolsa sportshınıń tez hám kúshli háreketlerdi orınlaw imkaniyatın asıradı [5,6]. Energetikalıq sistemalar bolsa bulshıq et iskerliginiń dawamlılıǵı hám nátiyjeliliginiń belgileydi.

Arnawlı shınıǵıwlar arqalı kúshti rawajlandırıw usılları.

- Voleybolshılardıń kúshin rawajlandırıw shınıǵıwları ulıwma fizikalıq tayarlıq hám arnawlı voleybol shınıǵıwları kompleksinen ibarat boladı.

- Sekiriw shınıǵıwları: hár túrli biyikliktegi tosıqlardan sekiriw, vertikal sekiriw biyikligin arttırıw ushin plyometrik shınıǵıwlar.

- Soqqıǵa kúsh beriw shınıǵıwları: toptı maksimal kúsh penen urıw, awır top penen soqqı beriw, dizeni búgiw menen qospa bulshıq etlerdi isletiw shınıǵıwları.

- Bulshıq et kúshin arttırıwshı shınıǵıwlar: push-up, planka, dumbbell hám shtanga menen islew, bulshıq etlerdi bekkemlew shınıǵıwları.

- Bloklaw shınıǵıwları: tez sekiriw hám qol koordinaciyasın rawajlandırıwshı shınıǵıwlar

- Tez kúsh hám shıdamlılıq shınıǵıwları: joqarı intensivlikte juwırıw, tez-tez sekiriw hám tez repeticiyalar menen orınlantılatuǵın shınıǵıwlar.



1-keste.

Tómendegi keste de voleybolshılar ushın kúshti rawajlandırıw shınıǵıwları norması kórsetilgen

№	Shınıǵıw atı	Mazmunı	Tákirar-law sanı	Dawam-lılıǵı/Aralıq	Dem alıw	Rawajlanatuǵın sapa
1.	Plyometrik sekiriw	Tosıqlar arasınan sekiriw	5-6 márte;	6-8 tosıq.	1-2 minut.	Tez kúsh, sekiriw biyikligi
2.	Top penen soqqı	Awır top penen maksimal kúsh penen soqqı beriw	5 márte	10-15 top.	1 minut	Maksimal kúsh
3.	Blok mashq	Tez sekiriw hám bloklaw kombinaciyası.	4-5 márte	15-20 sekund.	40-60 sekund	Tez kúsh, koordinaciya
4.	Tez-tez sekiriw	15-20 sekund dawamında vertikal sekiriw	4-5 márte	15-20 sekund.	1 minut	Tez kúsh, shıdamlılıq

Bul keste 16 jasar 5 voleybolshı oyınshılar ushın kúsh sıpatın rawajlandırıwǵa arnalǵan arawlı shınıǵıwları óz ishine aladı. Kestede shınıǵıwlar bulshıq etlerdiń maksimal hám tez qısqarıw qábiletin arttırıw, tez sekiriw hám soqqı beriw kónlikpelerin rawajlandırıw jáne maydanda koordinaciya hám shıdamlılıqtı kúsheytiwge qaratılǵan. Shınıǵıwlar oyınshılardıń jas hám fizikalıq tayarlıq ózgesheliklerin esapqa alıp, sistemalı hám basqıshpa-basqısh orınlanıwı usınıs etiledi.

Juwmaq. Voleybol sport túrinde oyınshılardıń kúsh sıpatın rawajlandırıw komandanıń oyın nátiyjeliligini arttırıwda áhmiyetli faktor esaplanadı. Izertlew hám ámeliy shınıǵıwlar sonı kórsetedi, kúshti rawajlandırıw tek ǵana sekiriw biyikligi, soqqı kúshi hám bloklaw nátiyjeliligini arttıradı, al oyınshılardıń tez háreketleniw, maydanda uzaq waqt dawamında joqarı intensivlikti saqlaw hám koordinaciyanı jaqsılaw qábiletin de kúsheytedi.

Ilimiy tiykarlangan shınıǵıw baǵdarlamaları járdeminde oyınshılar plyometrikalıq shınıǵıwlar, top penen soqqı beriw shınıǵıwları, bloklaw hám tez sekiriw shınıǵıwları arqalı bulshıq etlerdiń maksimal hám tez qısqarıw qábiletin rawajlandıradı. Sonıń menen birge, shıdamlılıq hám reakciya tezligini arttırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar oyınshılardıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵın jaqsılaydı.

Juwmaqlap aytqanda, voleybolshılardıń kúsh sıpatların sistemalı hám kompleksli rawajlandırıw zamanagóy sport talapları menen úylesken joqarı dárejede oyın kórsetkishlerine erisiwdiń áhmiyetli shárti esaplanadı. Trenerler hám sport qánigeleri shınıǵıw procesinde usı fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwǵa ayrıqsha itibar qaratıwı kerek.



Paydalanilgan ádebiyatlar:

1. Axmedov S. Voleybol o‘yinchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullari. Toshkent: O‘zbekiston sport ilmiy markazi, 2018.
2. Ismoilov R. Voleybolda kuch va sakrash balandligini oshirish metodikasi. Toshkent: Sport nashriyoti, 2020.
3. Qodirov A. Yoshlarda sport jismoniy tayyorgarlik asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
4. Tursunov B. Voleybol texnikasi va taktikalari. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2019.
5. Yusupov M. O‘yinchilarning kuch va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish. Samarqand: Samarqand universiteti nashriyoti, 2016.
6. Karimov D. Voleybol mashg‘ulotlarida maxsus mashqlar. Toshkent: Sport ilmiy jurnali, 2021.