

VOLEYBOLDA SAKRASH VA TEZLANISH, CHAQQONLIK O'RTASIDAGI  
BOG'LIQLIK

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7826764>

**Абдусаломов Дониёр Рустам ўғли**

*Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti magistr*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada ayol voleybolchilarda tezlashuv, chaqqonlik va sakrash qobiliyati o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash, chaqqonlik bilan vertikal sakrash o'rtasida sezilarli salbiy korrelyatsiya, voleybolda sakrash va tezlanish, chaqqonlik o'rtasidagi bog'liqlik yuqori kuch va tez cho'zish qisqarish tsikli harakatlari va yuqori tezlikda butun tana harakatlarini ishlab chiqarish, voleybol jamoalari bilan ishlash, samarali boshqarish imkoniyatiga ega bo'lishi, lekin vertikal sakrash va tezlanish o'rtasidagi bog'liqlik, bo'ylama mashg'ulotlarda tezkorlikni aniqlash, Vertikal sakrash va chaqqonlik, tezlashtirishni rivojlantirish dasturi minimal xarajat va jihozlar bilan ishlab chiqilishi, murabbiylar vertikal sakrashni rivojlantirish uchun chaqqonlik va tezlashtirish mashqlaridan foydalanishlari va boshqalar to'g'risida yozilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Voleybol, Vertikal sakrash, tezlanish, chaqqonlik*

Voleybolda ishlash yaxshi rivojlangan jismoniy fazilatlarga bog'liq bo'lib, ular chaqqonlik, tezlanish, kuch va vertikal sakrash, yuqori kutish va qaror qabul qilish qobiliyatidir. Maydonda o'ynaladigan voleybol butun tananing yuqori tezlikdagi harakatlarini talab qiladi. Ularning aksariyati to'pning, raqib o'yinchilarining yoki jamoadoshlarining harakatiga javob beradi. Shunday qilib, voleybol o'yinning faol va passiv fazalarini o'zida birlashtirgan va o'yinchilardan tez-tez qisqa muddatli yuqori intensiv mashqlarda, keyin esa past intensivlikdagi faollik davrlarida raqobatlashishni talab qiladigan intervalgacha sport turidir. boshqaning asosiy qismi, blok va topspin va suzuvchi xizmat qiladi. Voleybolda eng samarali tikish vertikal sakrash balandligi va to'p bilan aloqa qilishdan oldin qabul qilingan tananing holatiga bog'liq bo'lishi mumkin. Xususan, voleybolda baland vertikal sakrash urish va blokirovka qilishda muhim komponent hisoblanadi. Haqiqatan ham, vertikal sakrash voleybol sportchilarida portlovchi kuchni baholash uchun ishlatiladigan keng tarqalgan vositadir. Voleybol musobaqalarida o'yinchilar kuch, kuch, chaqqonlik va tezlik talab qilinadigan himoya va hujumkor sakrash mashg'ulotlarida qatnashadilar. Umuman olganda, sport ko'rsatkichlari bo'yicha murabbiylar ushbu harakatlarni yaxshilash uchun mas'uldirlar. Tezlik, chaqqonlik va kuch sport ko'rsatkichlarining muhim tarkibiy qismidir. Chaqqonlik ko'rsatkichlari ko'plab usullar bilan belgilanadi, jumladan "rag'batlantirishga javoban butun tananing tez / aniq harakati" va "yo'nalishni o'zgartirish qobiliyati, shuningdek, tezda boshlash va to'xtash qobiliyati". Shuningdek, chaqqonlikka portlovchi kuch, muvozanat, mushaklarni muvofiqlashtirish va moslashuvchanlik ta'sir qilishi xabar qilingan. Chaqqonlik yo'nalishdagi o'zgarishlar va ballistik harakatlarda eksantrik va konsentrik harakatlarni samarali bog'lash qobiliyati bilan shug'ullanadi.

An'anaviy ravishda chaqqonlik sifatida tavsiflangan vazifalarni (masalan, yengil atletika sprint, yadro uloqtirish, zig-zag yugurish) bajarishda ishtirok etadigan kognitiv komponentlar vaqt yoki makonning sezilarli noaniqligini o'z ichiga olgan vazifalardan juda farq qiladi (masalan, voleybolning keskin ko'tarilishiga javob berish, chaqqonlikdan qochish). futboldagi raqib). Sprintda cheklovchi omil tortishish kuchining tezlashishi tufayli vertikal sakrash bo'lgani uchun va yuqori gorizontal sakrash ishlab chiqarilishi talab qilinganligi sababli, chaqqonlik harakatlari xuddi shu komponentlarni o'z ichiga oladi. Tezlashtirish - bu o'yinchiga minimal vaqt ichida maksimal tezlikka erishish imkonini beradigan tezlikning o'zgarish tezligi va ko'pincha 5 yoki 10 yard kabi qisqa masofalarda sprint ko'rsatkichlarini baholash orqali o'lchanadi. Maksimal tezlik - bu o'yinchi sprint qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik. Insonning harakatlanishi tananing yuqori va pastki qismlarini muvofiqlashtirishni talab qiladi. Tezlashtirish va yuqori tezlik kabi chiziqli harakatlar qo'llar yoki oyoqlarning mexanikasini o'zgartirish orqali ta'sir qilishi mumkin. Shunday qilib, imkon qadar qisqa vaqt ichida tezlikni rivojlantirish qobiliyati (tezlashtirish) ko'plab sport mashg'ulotlarida ishlash uchun eng muhim bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, tezlashuv va maksimal tezlik nisbatan alohida va o'ziga xos sifatlar deb hisoblanadi.

#### Protseduralar

Ushbu tadqiqotda T testi, tezlashtirish testi va vertikal sakrash testi ishlatilgan. Tadqiqotga kiritilgan barcha voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi bir xil edi. Test sinovlari musobaqa mavsumida qo'llanildi va test o'tkazishdan oldin barcha testlarning maqsadi futbolchilarga tushuntirildi. Barcha testlar yopiq sintetik maydonda o'tkazildi va sinovlar 20 daqiqalik isinish seansi bilan boshlandi. Sinovlar o'tkazilayotganda bir xil ob-havo sharoiti hisobga olindi. Buning ortidan ma'muriyat quyidagi tartibda amalga oshirildi: statsionar 10 m, vertikal sakrash testi va chaqqonlik testi. Mavzular har bir testning ikkita sinovini o'tkazdilar, barcha sinovlar orasida kamida 3 daqiqa dam olishdi. Har bir testdagi eng yaxshi ko'rsatkichlar tahlil qilish uchun ishlatilgan. Har bir test o'rtasida 5 daqiqalik dam olish sessiyasi mavjud edi. Barcha testlar charchoqning test natijalariga ta'sirini kamaytirish uchun musobaqadan yoki qattiq jismoniy tayyorgarlikdan keyin 48 soatdan keyin o'tkazildi. Vertikal sakrash balandligi uchun elektron qurilma ishlatilgan; chaqqonlikni tekshirish uchun konus, sekundomer va masofa uchun lenta o'lchovi ishlatilgan. Tezlashtirish testini yakunlash vaqtlarini qayd etish uchun elektron vaqt shlyuzlari ishlatilgan. Sinovlar davomida qo'llaniladigan metodologiya quyidagi paragraflarda umumlashtiriladi.

#### Vertikal sakrash testi

Vertikal sakrash balandligi qarshi harakat (CMJ) bilan maksimal vertikal sakrash bilan o'lchandi. Qarshi harakat paytida sub'ektlar tik turgan holatda boshlandi va sakrashdan oldin yarim cho'zilgan holatga o'tdi. Mavzular barcha sakrashlarning parvoz vaqtini yozib olgan raqamli taymarga kabel orqali ulangan kauchuk qoplamali kontaktli platformada (120 sm 380 sm) turishdi. Taymer sub'ektning oyoqlarini platformadan bo'shatish bilan ishga tushirildi va teginish paytida to'xtadi. Parvoz vaqti tananing og'irlik markazi balandligidagi o'zgarishlarni hisoblash uchun ishlatilgan. Barcha sakrashlar davomida sub'ektlarning qo'llari sonda qoldi.

Xulosa qilib aytganda, Vertikal sakrash, chaqqonlik, tezlashtirish va sprint testlari turli sport turlari bo'yicha ko'rsatkichlarni baholashda tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Vertikal sakrashni yaxshilash bo'yicha mashg'ulotlardan maqsad parvoz paytida butun tananing

vertikal tezligini maksimal darajada oshirishdir. Ushbu maqsadga erishish uchun murabbiylar vaqt birligida erda ko'proq kuch ishlab chiqarishi yoki havoga ko'tarilishdan oldin kuch ishlab chiqarishga kamroq vaqt sarflashi kerak bo'lgan voleybolchilarni chaqqonlik, tezlik va tezashtirish bo'yicha ko'proq va ko'proq mashq qilishlari kerak. . Vertikal sakrash va chaqqonlik, tezashtirish, sprint-rivojlanish dasturi minimal xarajatlar va jihozlar bilan ishlab chiqilishi mumkin. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, murabbiylar vertikal sakrashni rivojlantirish uchun chaqqonlik, tezashtirish va sprint mashqlaridan foydalanishlari mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Borrás X, Balas X, Drobnič F, Galilea P, *J Strength Cond Res*, 2001, 25(6): 1686-1694.
2. Gabbett T, Georgieff B, *J Strength Cond Res*, 2007, 21: 481-486.
3. Fry AC, Kraemer WJ, Weseman CA, Conroy BP, Gordon SE, Hoffman JR, Maresh CM, *Journal Appl Sport Sci Res*, 1991, 5: 174-181.
4. González-Ravé JM, Arija A, Clemente-Suarez V, *J Strength Cond Res*, 2011, 25(6): 1492-1501.