

Dotsent
S.A. YULDASHEV[1]
[1]Andijon davlat universiteti
Andijon shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0000-2104-7746

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0030

MURABBIYLIK MAHORATI TAHLILI ASOSIDA VOLEYBOLCHILARDA SAKRASH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya

Прыжковая способность является одним из важнейших физических качеств, непосредственно влияющих на эффективность соревновательной деятельности волейболистов. Уровень высоты и скорости прыжка играет значительную роль при выполнении нападающего удара, блокирования и различных технических элементов игры. В статье изучены мнения тренеров о силовой подготовке волейболистов и методах, применяемых для развития их прыжковой способности. В качестве метода исследования был использован анкетный опрос. Полученные результаты показали, что тренеры рассматривают силовую подготовку как основной фактор развития прыжковой способности волейболистов и широко используют в тренировочном процессе плиометрические упражнения. Большинство тренеров, принявших участие в анкетировании, отметили, что наиболее эффективной нагрузкой для развития прыжковой способности волейболистов является нагрузка на уровне 60–70% от максимальной мощности.

***Ключевые слова**: волейбол, прыжковая способность, силовая подготовка, плиометрические упражнения, тренировочный процесс, физическая подготовка.*

Abstract

Sakrash qobiliyati voleybolchilarning musobaqa faoliyati samaradorligiga bevosita ta’sir etuvchi eng muhim jismoniy fazilatlardan biridir. Sakrash balandligi va tezligi darajasi hujum vaqtida zarba berish, blokirovka qilish va o‘yinning turli texnik elementlarini bajarishda muhim rol o‘ynaydi. Maqolada voleybolchilarning kuch tayyorgarligi va ularning sakrash qobiliyatini rivojlantirish uchun qo‘llaniladigan usullar haqida murabbiylarning fikrlari o‘rganilgan. O‘rganish usuli sifatida anketa so‘rovi qo‘llanilgan. Olingan natijalar murabbiylar voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirishda kuch tayyorgarligini asosiy omil sifatida baholashlari va mashg‘ulotlarda pliometrik mashqlardan keng foydalanishlarini ko‘rsatib berdi. Anketa so‘rovida qatnashgan murabbiylarning ko‘p qismi voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirishda maksimal quvvatning 60-70% darajasida bo‘lgan yuklama eng samarali bo‘lishini ko‘rsatib berishdi.

***Kalit so‘zlar**: voleybol, sakrash qobiliyati, kuch tayyorgarligi, pliometrik mashqlar, mashg‘ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik.*

Jumping ability is one of the most important physical qualities that directly affects the effectiveness of volleyball players’ competitive performance. The level of jump height and speed plays a significant role in executing attacking hits, blocking actions, and various technical elements of the game. This article examines coaches’ perspectives on the strength training of volleyball players and the methods used to develop their jumping ability. A questionnaire survey was employed as the main research method. The obtained results indicate that coaches consider strength training to be the primary factor in improving volleyball players’ jumping ability and widely apply plyometric exercises during the training process. The majority of the coaches who participated in the survey reported that training loads at 60–70% of maximum power are the most effective for developing volleyball players’ jumping ability.

***Keywords**: volleyball, jumping ability, strength training, plyometric exercises, training process, physical fitness.*

Kirish. Zamonaviy voleybolda o‘yinchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lishi - musobaqa natijalari muvaffaqiyatli bo‘lishining asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. O‘yinchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlaridan biri sakrash qobiliyatidir. Bu qobiliyat voleybolda hujum harakatlari va blokirovka samarali bajarilishi va boshqa turli usullardan muvaffaqiyatli foydalanishni ta’minlab beradi. Voleybolchilarda sakrash qobiliyatini rivojlantirish sportchilarning kuch va tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bilan chambarchas bog‘liq. Voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida keng ko‘lamli mashg‘ulot usullari va vositalari qo‘llaniladi. Ular orasida kuch mashqlari, pliometrik mashqlar va maxsus sakrash mashqlari alohida o‘rin tutadi.

Tadqiqotning dolzarbligi. Zamonaviy voleybol yuqori tezlik, dinamika va katta jismoniy yuklamalar bilan ajralib turadigan sport turlaridan biri hisoblanadi. O‘yin jarayonida hujum zarbasini bajarish, blok qo‘yish va boshqa texnik harakatlarni samarali amalga oshirish ko‘p jihatdan voleybolchilarning sakrash qobiliyatiga bog‘liq. Shu sababli sakrash qobiliyati voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Sakrash qobiliyatini rivojlantirish esa sportchilarning kuch va tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish bilan chambarchas bog‘liq. Amaliyotda voleybolchilarni tayyorlash jarayonida turli xil mashg‘ulot usullari, jumladan kuch mashqlari, pliometrik mashqlar va maxsus sakrash mashqlari qo‘llaniladi. Biroq mashg‘ulot jarayonida qaysi usullar eng samarali ekanligi, shuningdek sakrash qobiliyatini rivojlantirish uchun optimal yuklama darajalarini aniqlash murabbiylar va mutaxassislar uchun muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo‘lib qolmoqda.

Shu nuqtai nazardan voleybolchilarda sakrash qobiliyatini rivojlantirishda kuch tayyorgarligining o‘rnini o‘rganish, mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan usullarni tahlil qilish va optimal mashg‘ulot yuklamalarini aniqlash mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi voleybolchilarda sakrash qobiliyatini rivojlantirishda kuch tayyorgarligi va turli mashg‘ulot usullarining ahamiyatini murabbiylar fikri asosida tahlil qilish hamda mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan samarali usul va yuklama darajalarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari.

- Voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirishda kuch tayyorgarligining o‘rnini murabbiylar fikri asosida o‘rganish;

Voleybolchilarning sakrash qobiliyatini oshirishda qo‘llaniladigan asosiy mashg‘ulot usullari va vositalarini tahlil qilish;

Mashg‘ulot jarayonida pliometrik mashqlar va

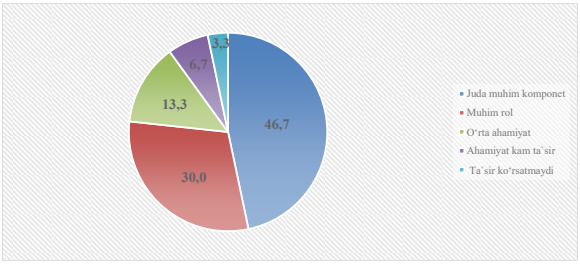
boshqa kuch mashqlarining qo‘llanilish darajasini aniqlash;

Voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar samaradorligini murabbiylar baholari asosida tahlil qilish;

Sakrash qobiliyatini rivojlantirish uchun mashg‘ulot yuklamasining optimal darajasini (maksimal quvvatga nisbatan foizlarda) aniqlash.

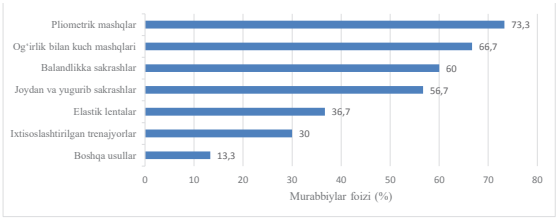
O‘rganish usullari. Voleybolchilarning mashq jarayoni hususiyatlarini o‘rganish maqsadida murabbiylar o‘rtasida anketa so‘rovi o‘tkazildi. Anketa so‘rovida turli malaka darajasidagi voleybolchilar bilan ishlaydigan 30 nafar mutaxassis murabbiy ishtirok etdi. Anketa so‘roviga sakrash qobiliyatini rivojlantirishda kuch mashqlarining o‘rni, bu borada eng keng tarqalgan mashg‘ulot usullarini aniqlash, o‘yinchilarni tayyorlashda qo‘llaniladigan mashg‘ulot vositalarining samaradorligini baholashga qaratilgan va jarayonda voleybolchilarning oyoq mushaklari ostiga tushadigan optimal yuklamani aniqlashga qaratilgan savollar kiritildi.

O‘rganish natijalari. Olingan ma’lumotlar tahlili voleybolchilarda sakrash qobiliyatini rivojlantirishda ko‘pchilik murabbiylar kuch mashqlariga e’tibor qaratishlarini ko‘rsatib berdi. Anketa so‘rovida qatnashgan mutaxassislarning deyarli yarmi (46,7%) kuch-quvvat mashqlari sportchilarni tayyorlashning asosiy elementi deb hisoblaydi. Respondentlarning 30 % kuch-quvvat mashqlari mashg‘ulot jarayonida muhim ahamiyat kasb etishini qayd etdi. Murabbiylarning 13,3 % mazkur omil sakrash qobiliyatini rivojlantirishga o‘rtacha darajada ta’sir qilishini ko‘rsatib berdi. Mutaxassislarning 6,7 % o‘yinchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirishda kuch mashqlari ahamiyatsiz deb hisoblashini belgiladi va ularning atigi 3,3 % kuch-quvvat mashqlari o‘yinchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirishda minimal ta’sirga ega deb hisoblashini ko‘rsatdi.



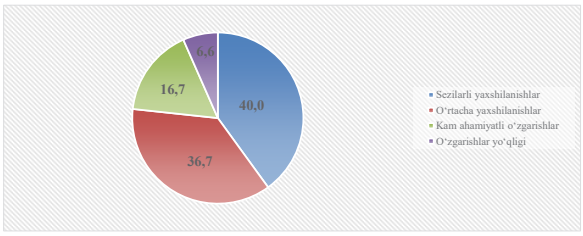
1-rasm. Voleybolchilarda sakrash qobiliyatini oshirishda kuch mashqlarining roli.

Mashg‘ulot usullarining tahlili o‘yinchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirishning eng keng tarqalgan vositasi pliometrik mashqlar ekanligi va 73,3% murabbiylar o‘yinchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirish uchun aynan pliometrik mashqlar qo‘llashini ko‘rsatib berdi. 66,7% mutaxassislar kuch mashqlari bilan birga qo‘shimcha og‘irliklar bilan ishlashdan foydalanishini ko‘rsatdi. 60% murabbiylar o‘yinchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirish uchun vertikal sakrash, 56,7% murabbiylar joyida turib sakrash va yugurib kelib sakrash mashqlarini qo‘llashini ko‘rsatdi. Mutaxassislarning 36,7 % o‘yinchilarining sakrash qobiliyatini rivojlantirish uchun elastik tasmalar bilan mashq qilish, 30 % ixtisoslashtirilgan trenajyorlarda ishlashdan foydalanadi. Respondentlarning 13,3 foizi boshqa usullarni qo‘llashini ko‘rsatdi.



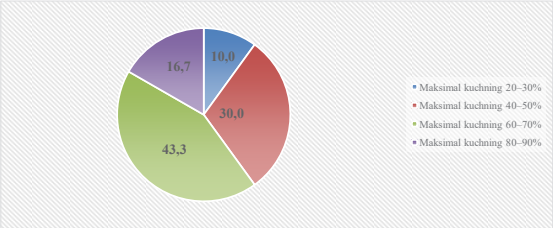
2-rasm. O‘yinchilarning sakrash qobiliyatini oshirish uchun mashg‘ulot usullari.

Mashg‘ulotlar jarayoni samaradorligini baholash 40 % murabbiylar maxsus mashqlar dasturlari qo‘llanilganidan so‘ng o‘yinchilarning sakrash qobiliyati ko‘rsatkichlarida sezilarli yaxshilanish kuzatganliklarini aniqlab berdi. Mutaxassislarning 36,7% maxsus mashqlar dasturlari qo‘llanilganidan o‘yinchilarning sakrash qobiliyati o‘rtacha yaxshilanganligini qayd etdi. 16,7% murabbiylar bu mashqlardan keyin oz o‘zgarishlar bo‘lganligini qayd etdi va 6,6% sezilarli o‘zgarishlar kuzatmaganliklarini ta’kidlashdi.



3-rasm. Mashg‘ulotlar joriy etilgandan keyin sakrash qobiliyatining oshishi natijalari.

Voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirishda mashg‘ulotlar yuklamasining o‘rni ham alohida o‘rganildi. Aksariyat mutaxassislar (43,3%) voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirish uchun maksimal quvvatning 60-70% yuklamasini, 30% mutahassislar 40-50% eng samarali deb hisoblashadi. Mutaxassislarning 16,7% maksimal quvvatning 80-90% gacha bo‘lgan yuqori yuklamani va 10% - 20-30% engil yuklamani samarali deb hisoblaydi.



4-rasm. Sakrash qobiliyatini rivojlantirish uchun oyoq mushaklariga optimal yuklama.

O‘rganish natijalari shuni ko‘rsatdiki, aksariyat murabbiylar voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirishda kuch-quvvat mashqlarini asosiy omil sifatida baholaydilar. Shu bilan birga, mashg‘ulot jarayonida pliometrik mashqlar eng ko‘p qo‘llaniladigan va samaradorligi yuqori bo‘lgan usullardan biri hisoblanadi hamda ko‘plab mutaxassislar tomonidan keng tavsiya etiladi. Mazkur mashqlar tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishning muhim vositasi sifatida e’tirof etiladi.

So‘rovda ishtirok etgan murabbiylarning fikriga ko‘ra, sakrash qobiliyatini oshirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar dasturlarini qo‘llash voleybolchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qiladi hamda sezilarli yoki o‘rtacha darajadagi ijobiy o‘zgarishlarga olib keladi.

Adabiyotlar:

1. Balsevich, V. K. (2019). Teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta. Moskva: Sovetskiy sport.
2. Verkhoshanskiy, Yu. V. (2018). Osnovy spetsialnoy silovoy podgotovki sportsmenov. Moskva: Sport.
3. Matveyev, L. P. (2020). Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Moskva: Fizkultura i sport.
4. Platonov, V. N. (2020). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiyev: Olimpiyskaya literatura.
5. Godik, M. A. (2019). Kontrol trenirovochnykh i sorevnovatelnykh nagruzok v sporte. Moskva: Sport.



Профессор
И.С. ИСЛАМОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0031

ОПТИМИЗАЦИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Annotatsiya

В статье раскрывается оптимизация годичного цикла подготовки пловцов на этапе специализированной базовой подготовки посредством планирования годовых тренировочных нагрузок на основе электронных программ «Talant ID» и «eCoach.»

Ключевые слова: *тренировка, пловец, цикл, подготовка, интенсивность, нагрузка, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, оптимизация.*

Abstract

Maqolada ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida suzuvchilarning yillik mashg‘ulot yuklamalarini “Talant ID” hamda “eCoach” elektron dasturlari asosida rejalashtirish orqali yillik tayyorgarlik davrini optimallashtirish ochib berilgan.

Kalit so‘zlar*: mashg‘ulot, suzuvchi, sikl, tayorgarlik, shiddat, yuklama, mikrosikl, mezosikl, makrosikl, optimallashtirish.*

This article examines the optimization of the annual training cycle for swimmers at the specialized basic training stage, achieved by planning yearly training loads using the “Talent ID” and “eCoach” software programs.

Keywords*: training, swimmer, cycle, preparation, intensity, load, microcycle, mesocycle, macrocycle, optimization.*

К основным задачам общеподготовительного периода в мировом спорте относятся создание прочного фундамента физической подготовленности, значительное повышение уровня мощности, ёмкости и эффективности аэробной производительности, а также увеличение максимальной мышечной силы и силовой выносливости в аэробном и аэробно-анаэробном режимах работы. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировки направлены на повышение специальной работоспособности, что достигается за счёт широкого применения специально-подготовительных упражнений, близких к соревновательным, и непосредственно самих соревновательных упражнений. В воде особое внимание уделяется интенсивным развивающим нагрузкам, имеющим анаэробно-аэробный и анаэробно-гликолитический характер. На суше применяются упражнения для повышения скоростно-силовых качеств и специальной силовой выносливости. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростные возможности, специальная выносливость и др.) на основе, заложенной на обще подготовительном этапе. При этом в общем объёме тренировочной работы значительное место отводится узконаправленным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Цель исследования. Оптимизация годичного цикла подготовки пловцов на этапе специализиро-