

**ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИДА МУСОБАҚА ОЛДИДАН
ЎТКАЗИЛАДИГАН ЧИГИЛЁЗДИ (РАЗМИНКА) МАШҚЛАРИНИНГ
САМАРАДОРЛИГИНИ АНИҚЛАШ**

Хабибуллаев Самандар Хабибуллаевич
“Жисмоний маданият” кафедраси катта ўқитувчиси
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти
Мирзакулова Дилнора Абдухалиловна
Магистр 1 курс
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти

Аннотация: Мақолада волейбол мусобақасида ғалаба қозониш учун олдиндан ўтказиладиган чигилёзди машқларнинг самарадорлигини аниқлаш ўрганилган. Шу асосида илмий тадқиқот ўтказилган ва хулоса амалий тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: волейболчиларнинг, чигилёзди машқлари, умумий ривожлантирувчи машқлар, махсус ва техник-тактик машқлар.

**DETERMINING THE EFFECTIVENESS OF PRE-CHIGILYOZDI
(RAZMINKA) EXERCISES IN VOLLEYBALL**

Khabibullaev Samandar Khabibullaevich
Senior Lecturer of the Department of Physical Culture
Chirchik State Pedagogical Institute of Tashkent region
Mirzakulova Dilynora Abdukhalilovna
Master 1 course
Chirchik State Pedagogical Institute of Tashkent region

Annotation: The article explores how to determine the effectiveness of pre-workout exercises to win a volleyball match. On this basis, scientific research was conducted and practical recommendations were given.

Keywords: volleyball, chigilozdi exercises, general developmental exercises, special and technical tactical exercises.

Долзарблиги. Машғулот ёки мусобақа олди чигилёзди машқлар устувор жиҳатдан стандарт мазмунли машқлардан иборат бўлади, у машғулот вазифаларга доим мос келавермайди. Мусобақа олди чигилёзди машқлари организмни асосий юкламаларга тайёрлаш, ижрочи органлар (кўл, оёқ, ва ҳ.к), бўғимлар мушак хужайралари ва толаларининг қайишқоқлигини ошириш, уларни танланган спорт турига хос ҳаракатлар координatsiясига мувофиқлаштириш, машғулот ёки мусобақага рухий ва жисмоний шайлантириш учун ҳизмат қилиши ва чигилёзди машқлари албатта шикастланиш ёки жароҳатланиш каби салбий оқибатларни олдини олиши керак.

Тадқиқотнинг мақсади. Волейбол мусобақа ўйинлари олдидан ўтказиладиган анъанавий мазмунли чигилёзди машқлар самарадорлигини аниқлаш ва унинг намунавий моделини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари ва услублари. Тадқиқотни ташкил қилишда қуйидаги вазифалар белгиланади:

1. Волейбол мусобақалари олдидан қўлланиладиган чигилёзди машқлари моҳиятини ўрганиш.

2. Мусобақа олдидан ўтказиладиган чигилёзди машқларининг оптимал вариантыни ишлаб чиқиш ва унинг самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши. Волейбол мусобақаси ўйинлари олдидан ўтказиладиган анъанавий мазмунли чигилёзди машқлар самарадорлигини аниқлаш учун Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институтида ўтказилган “Универсиада” 2022 спорт

мусобақаларининг “Волейбол” тури бўйича саралаш ва ўртоқлик ўйинларида иштирок этган “Спорт ва чақирикқача ҳарбий таълим факультети” (ўғил болалар) жамоасининг мусобақа ўйинлари олдидан ўтказиладиган анъанавий мазмунли чигилёзди машқлари визуал кузатилиб таҳлил қилиб борилди.

“Спорт ва чақирикқача ҳарбий таълим факультети” жамоасининг жами 6 та яъни “Универсиада” 2022 спорт мусобақаларининг саралаш ўйинида 4 та, ўртоқлик учрашувларидаги 2 та ўйинида чигилёзди машқлари таҳлил қилинди. Ўтказилган визуал кузатув натижалари 1-жадвалда келтирилган.

1-жадвал

Ўрганилган чигилёзди машқларнинг тартиб рақами ва мусобақа тури	Умумий ривожлан тирувчи машқлар сони	Махус машқлар сони	Техник-тактик машқлар сони	Машқларнинг умумий сони	Чигилёзди машқларни бажариш учун кетган вақт	Натижа (ҳисоб)
1 Ўртоқлик	10	8	8	26	20 мин	3:2
2 Ўртоқлик	8	8	4	20	15 мин	2:3
1 Саралаш	8	6	4	18	10 мин	2:1
2 Саралаш	10	8	6	24	18 мин	2:0
3 Саралаш	12	10	8	30	20 мин	2:0
4 Саралаш	8	6	6	20	12 мин	2:1

“Спорт ва чақирикқача ҳарбий таълим факультети” волейболчилар жамоаси билан ўтказилган 6 та мусобақани визуал кузатиш

натижаларидан шу нарса аниқландики, 1-ўртоқлик ўйинида жами 26 та машқ бажарилган, чигалёзди машқларни бажариш учун 20 минут вақт кетган ўйин натижаси 3-2 жамоа ғалаба қозонган. 2-ўртоқлик ўйинида жами 20 та машқ бажарилган, чигалёзди машқларни бажариш учун 15 минут вақт кетган ўйин натижаси 2-3 жамоа мағлуб бўлган. 1-саралаш ўйинида жами 18 та машқ бажарилган, чигалёзди машқларни бажариш учун 10 минут вақт кетган ўйин натижаси 2-1 жамоа ғалаба қозонган. 2-саралаш ўйинида жами 24 та машқ бажарилган, чигалёзди машқларни бажариш учун 18 минут вақт кетган ўйин натижаси 2-0 жамоа ғалаба қозонган. 3-саралаш ўйинида жами 30 та машқ бажарилган, чигалёзди машқларни бажариш учун 20 минут вақт кетган ўйин натижаси 2-0 жамоа ғалаба қозонган. 4-саралаш ўйинида жами 20 та машқ бажарилган, чигалёзди машқларни бажариш учун 12 минут вақт кетган ўйин натижаси 2-1 жамоа ғалаба қозонган.

Мусобақалардан аввал қўлланилган чигилёзди машқларининг умумий сони ва бажариш учун кетган вақтларида фарқлар қайд этилди. Чунончи,

1-жадвалдан кўришиб турибдики жамоа ғалаба қозонган ўйинларда чигалёзди машқларнинг умумий сони ва уларни бажаришга кетган вақтининг кўплиги сабабли жамоа ғалаба қозонган. Мусобақалар олдидан етарлича чигилёзди машқларни бажармаслик ўйин давомида шикастланиш ёки жамоанинг мағлубиятига сабабчи бўлиши мумкин.

Биз томондан мусобақадан олдин ўтказиладиган чигилёзди машқларнинг универсал модели ишлаб чиқилиб волейбол мураббийига тавсия этилди.

Хулоса. Жорий тадқиқотлар шуни кўрсатдики, волейболчилар билан ўтказилган мусобақаларда чигилёзди машқларнинг сифати ва мақсади, унда қўлланиладиган машқлар ҳажми ҳамда шиддати ва рақиб жамоанинг ўйин тактикасига мос тартибда қўлланилмас экан, мусобақа давомида

ўйинчилар техник усулларни ноаниқ бажариши ёки шикастланиши маълум бўлди. Мусобақалар олдидан чигилёзди умумий ривожлантирувчи, махсус ва техник-тактик машқларни тартибли кетма-кетликда қўллаш психологик жангвор ҳолатни оширишга, ҳаяжонланишни камайтиришга, ўйинда ғалаба қозонишга ёрдам беради. Чигилёзди машқларнинг давомийлиги 15-20 дақиқадан кам бўлмаслигини тавчия этамиз.

Адабиётлар:

1. Умбетова М.А. “Фан-спортга ”.- №3/2021. -38-39 бет.
2. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зар қалам. 2006. - 240 с.
3. Л.П.Матвеев, 1999, 2005; В.Н.Плотов, 2004, 2013; Л.П.Волков, 2002; М.А.Годик, 2006; В.М.Зациорский, 2009; Ю.В.Верхошанский, 2014; Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2008
4. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбанова М.А. Волейбол. // ЖТИ 2-курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. Т.: 2003. - 44 б.
5. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. //Ўқув қўлланма. Т.: 2007. – 148 б.